

VOTRE PROGRAMME

UTILISER LES POSTURES POUR SE CONNAITRE ET SE TRANSFORMER

Le yoga Iyengar® a parfois la réputation d'être un yoga élitiste où l'on recherche la "perfection" posturale.

Pourtant, aussi "parfaite" qu'ait été sa pratique et aussi "exigeant" qu'ait été son enseignement, BKS Iyengar a toujours rappelé que l'objet du yoga n'est pas la maîtrise des postures mais que l'**exploration** des différentes postures constitue une voie de connaissance et de transformation.

**«La pratique posturale dans le yoga n'a pas pour objet de maîtriser les postures.
Il s'agit d'utiliser les postures pour se connaître et se transformer.»**

BKS Iyengar (1918-2014)

Durant cette semaine de pratique nous porterons notre attention sur l'étude de l'alignement des différentes parties du corps au travers des groupes de postures :

- debout
- vers l'avant & torsions
- vers l'arrière
- inversées



Selon la philosophie Iyengar, l'alignement, la précision et l'observation dans les postures sont indispensables pour passer au delà du corps périphérique (muscles, os, articulations) et atteindre les couches profondes du corps et du mental.

**"Il doit y avoir une constante analyse, tout au long de l'action.
Cela mène à une véritable compréhension.
La véritable connaissance a lieu lorsque l'action et l'analyse se synchronisent.
Un geste lent permet une intelligence réfléchie.
Il permet à notre esprit d'observer le mouvement et conduit à une action habile.
L'art du yoga réside dans l'acuité de l'observation."**

BKS Iyengar – (La voie de la paix intérieure)

Vous aurez à votre disposition les supports nécessaires pour travailler au mieux les postures (tapis, sangles, briques, couvertures, chaises).



PLANNING

Collations et fruits à disposition toute la journée



Jour 1 : Arrivée

(à titre indicatif selon info en janv 20 → Vol arrivée 11h20)

- 11h30 : accueil aéroport et déjeuner de bienvenu avant d'arriver à la maison
- 15H : Installation dans la maison & Présentation du séjour
& Free time
- 18h - 19h30 : pratique du soir
- 20h-20h30 : Méditation au coucher du soleil
- 20h45 : Dîner
- 21h30 - 22h30: moments d'échanges

Jours 2 à 6

Lever matinal : Boissons chaudes, boissons fraîches aromatisées, fruits secs

8h30 – 9H : Chanting mantras (Om, Gayatri, invocation patanjali...) & méditation (**optionnel**)

9h-12h00 : **La pratique du matin** (2H) : ouverture du corps, étude et pratique des groupes de postures & Ateliers (1H)

- J2 : Étude des postures debout
- J3 : **Atelier découverte Ayurveda & Nutrition**
- J4 : Étude des flexions vers l'avant
- J5 : **Atelier cuisine ayurvédique autour du ghee (beurre clarifié) et des épices**
- J6 : Étude des flexions vers l'arrière

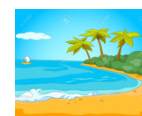


12h : **Brunch** (en fonction du groupe on pourra partir en excursion avec le pique nique)



Temps libre
(farniente à la maison)

Au choix



Excursions, visites de l'île
(Plage, randonnées, Sites préhistoriques...)

18h - 19h30 : **La pratique du soir**

20h-20h30 : Méditation au coucher du soleil

20h45 : Dîner

21h30 - 22h30 : **Soirées thématiques**

- J2 à J6 : Chants, lecture, Ayurveda, projections documentaires, initiation Thai massage
(on s'adaptera aux souhaits du groupe)
- J7 Dernier soir : Débriefing du stage, derniers échanges et partages
& Petites surprises !

Jour 8 : Départ

(à titre indicatif selon info en janv 20 → Vol dpt 7h35)

5h30 : Transferts vers l'aéroport

LE MENU



Nous vous proposerons des repas végétariens élaborés au maximum avec des **produits frais locaux et de saison**.

VOS ACCOMPAGNATEURS !

Agnès et Fran



Pour animer ce stage **Agnès** sera votre professeure principale pour l'enseignement des asanas.

Agnès pratique le Yoga Iyengar® depuis 2005. Certifiée par l'Institut de Yoga Iyengar® de Pune, elle a été formée par Lydie Drivière et continue de se former auprès d'enseignants avancés et mondialement reconnus.

Après avoir enseigné en milieu Associatif et dans des maisons de quartier, elle se lance dans un nouveau projet, l'ouverture d'un Centre de Yoga Iyengar®, Yoga Bordeaux Saint Seurin, qui verra le jour en 2014.

Elle sera assistée de **Fran**, également pratiquante et formée au yoga Iyengar® depuis plusieurs années. Vivant sur l'île de Minorque, elle pourra vous faire découvrir des endroits typiques et magiques. Formée en nutrition et massages ayurvédiques elle vous proposera aussi 2 ateliers d'initiation à l'Âyurveda.

Le Yoga et l'Âyurveda permettent de transformer nos « mauvais » conditionnements en de « bons » conditionnements

Le Yoga soigne le mental au moyen du corps, l'Âyurveda soigne le corps au moyen de la nature et en fonction de notre nature (Prakriti). Les deux disciplines s'enchevêtrent, ... le mental se libère, le corps se délie, ils retrouvent clarté, équilibre et harmonie.

Leur but : « un esprit sain dans un corps sain ».

Le **Yoga**, c'est comme les poupées russes... il y a l'enveloppe extérieure, le corps physique... et puis on ouvre... et il y en a une autre, puis une autre, puis une autre.....

Le **Yoga** ne se résume pas à de simples asanas, c'est bien plus... un art de vivre, une philosophie. L'art du **Yoga** consiste à libérer les blocages pour que nous nous transformions en êtres réceptifs.

Le corps devient alors la **porte d'entrée vers l'âme**.

Chambre individuelle



Pour les plus rapides (early birds), nous vous proposons en exclusivité un sur-classement en chambre individuelle pour seulement **45€ par nuit**