

PROGRAMME

Arrivée le samedi 3 à partir de 14h et rencontre à 19h, avant le repas.

Départ le samedi 10 avant 11h

Les sessions qui commencent le dimanche matin auront lieu
de 9h à 12h15
et
de 16h30 à 19h30

Une session libre de 30 minutes aura lieu le matin de 7h30 à 8h.

Pranayama

Mouvements/Marche consciente

ACTIVITES ANNEXES

Repas pris en commun

Cuisine régionale, biologique et/ou locale. Option possible pour les végétariens.

Durant les pauses, l'après-midi:

De nombreuses activités au choix sont proposées par le centre d'accueil les Cernois : balades, baignades au lac de l'Abbaye, VTT, etc ...ou tout simplement repos !

Excursion prévue avec guide nature (journée à déterminer suivant la météo)

Vendredi 9

Soirée de clôture après le repas

LIEU

Les Cernois – 39150, Grande Rivière – France (Parc Naturel du Haut-Jura)

Tel: +33(0)3 84 60 18 67. www.lescernois.com

Possibilité de co-voiturage.

PRIX

STAGE

Yoga+Méditation: 280€ + Séjour en pension complète à régler sur place (voir ci-dessous)

SEJOUR

1. Séjour en chambre simple: 400 € (salle de bain et wc partagés pour 3 chambres)
2. Séjour en chambre double: 380 €/P (avec salle de bain et wc)
3. Séjour en dortoirs très confortables – maximum 4 personnes – 360 €/P (avec salle de bain et wc partagés)

Inscriptions limitées à 18 participants !

Prière de faire votre réservation au plus vite... notamment pour vous satisfaire au mieux quant à la répartition des chambres.

MATERIEL

Coussins et tapis de yoga sur place. Apporter vêtements souples et confortables. Maillot de bain, shorts et collants, pulls, anorak et chaussures de marche (Jura 1000 m d'altitude).

PAIEMENT

Acompte de 80 € à verser avant le 1^{er} Juillet sur le compte bancaire: **Parcours asbl**
BE42 3101 1034 4054

Communication: Nom +Yoga d'été 19

Solde et Séjour en pension complète à verser sur place.

Acompte remboursé pour tout désistement avant le 1^{er} juillet.

YOGA et MEDITATION d'Eté

Du 3 au 10 Août 2019

« Les Cernois » (Jura, France)

Avec
Félicette Chazerand
et
Jean-Christophe Lamy



YOGA et BODY-MIND CENTERING

“Un asana n’est pas une posture que l’on assume mécaniquement. Cela implique la pensée / conscience. Après quoi, résistance et détente se conjuguent pour trouver un équilibre en mouvement”

(D’après BKS Iyengar)

Nous aborderons la pratique dans le but d’optimiser la qualité de notre perception de la posture, de la respiration et de nos sens. Fluidité-espace-temps sont les maîtres-mots de ces sessions.

MEDITATION

Si, quand on se relaxe complètement, l’on observe ce qui survient dans l’esprit, cet acte donne en lui-même beaucoup de force.

Milarepa- XII^e siècle

Qui d'entre nous ne recherche pas le bonheur ?

Mais quand il vient de l'extérieur, le bonheur est si fragile que, sitôt trouvé, il peut aussitôt nous échapper. Méditer, c'est tourner son regard vers l'intérieur pour permettre à la paix, la joie et le bonheur de se libérer spontanément. Nous explorerons quelques unes des pratiques de la tradition bouddhiste tibétaine.



INFORMATIONS et RESERVATIONS

Félicette Chazerand
+32 499 23 27 48

chazerandfelicette@gmail.com

Jean-Christophe Lamy
+32 495 57 20 86

jc.lamy@skynet.be



Félicette Chazerand est chorégraphe et pédagogue. Basée à Bruxelles, elle pratique la méthode de Yoga Iyengar en lien avec le Body-Mind

Centering depuis une vingtaine d’années. La méditation fait partie de son quotidien. Riche de ses expériences liées aux mouvements et à l’étude de la posture, Félicette s’adonne à l’enseignement du Yoga en donnant des repères physiologiques, anatomiques et organiques.



Jean-Christophe Lamy étudie depuis 1980 la philosophie, la psychologie et les méthodes de méditation dans la tradition bouddhiste. Il a effectué deux années de retraite

au Monastère de Samye Ling en Ecosse et suivi pendant 6 ans des instructions sur la Méditation Mahamudra en Inde, au Monastère de Shérab Ling. Formé dans la Thérapie Tara Rokpa, il partage régulièrement ses connaissances sur la psychologie et les pratiques de méditation bouddhistes au Centre d’Etudes Tibétaines à Bruxelles et dans d’autres lieux en Belgique et à l’étranger.