

PROGRAMME

Arrivée le samedi 1 août à partir de 14h et rencontre à 19h, avant le repas.

Départ le samedi 8 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)



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).

LIEU

Les Cernois - 39150, Grande Rivière - France (Parc Naturel du Haut-Jura)
Tel: +33(0)3 84 60 18 67. www.lescernois.com

PRIX

Yoga+Méditation: €300

+ Séjour en pension complète à régler sur place:

1. Séjour en chambre 1 pers.: €400/P
2. Séjour en chambre 2 pers.: €380/P
3. Séjour en dortoir ou chambre jusqu'à 5 à 6 pers.: €360/P

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

Anne-Marie: +32 (0) 495 61 97 51

INSCRIPTION - PAIEMENT

Acompte de €100 à verser avant le **1^{er} juin**
(l'inscription sera validée à la réception de l'acompte)

le compte bancaire: Parcours asbl

BE42 3101 1034 4054

Communication: Nom + Yoga d'été 20
Solde et Séjour en pension complète à verser sur place.

Acompte remboursé pour tout désistement avant le **1er juillet**.

STAGE D'ETE DE YOGA ET MEDITATION

1 au 8 août
2020



AVEC
FELICETTE 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.



Félicette Chazerand

+0032 (0)499 23 27 48
chazerandfelicette@gmail.com

Jean-Christophe Lamy

+0032 (0)495 57 20 86
jc.lamy@skynet.be



Félicette Chazerand

Est chorégraphe et pédagogue 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 Sherab 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.