

Grâce aux techniques de lâcher prise et de concentration, nous pouvons ancrer ces 3 piliers de la Connaissance de soi que sont le corps, le cœur et la conscience

pour accéder à notre être profond et stable,

et accueillir le présent tel qu'il est.



Corps, Cœur, Conscience stage résidentiel de Yoga

Le stage a lieu dans un grand domaine méditerranéen arboré, propice au recueillement et à la détente.

ACCUEIL : dimanche 18 Août 2013 à partir de 17h00.
Dîner à 19h30. A 21h00, réunion de prise de contact.

CLÔTURE DU STAGE : samedi 24 après le petit déjeuner.
Mercredi 21 après-midi : libre

PRIX du stage hors hébergement : 210€

REDUCTION 20€ si inscription avant le 1er avril 2013

CONDITIONS D'INSCRIPTION dans la limite des places disponibles : renvoyer l'original ou une copie du bulletin d'inscription ainsi qu'un acompte de 100€ en chèque à l'ordre d'Olivier Just. La moitié de l'acompte sera remboursée si le désistement intervient avant le 15 mai 2013. Le solde sera à régler sur place en chèque ou espèces.

APPORTER : tapis de yoga et drap de bain ; tenue ample et confortable; de quoi se couvrir pendant les relaxations; coussin ferme (ou zafu) pour les méditations ; bandeau pour les yeux, cahier et de quoi écrire, lampe de poche.

CHOISIR ET RESERVER l'hébergement directement auprès de : <http://www.trimurti-seminaires.com>
Fax : 04 94 54 63 31 courriel : trimurti@orange.fr
Pension complète entre 53€ et 87€ par personne/jour selon le type d'hébergement. Apporter ses serviettes de toilette.

ACCES PAR ROUTE : A Grimaud, direction Cogolin. Avant Cogolin prendre à droite la D48 vers Collobrières. Traverser la zone artisanale. 100m après le 2^{ème} rond-point, prendre le chemin à gauche.

ACCES PAR TRAIN : TGV jusqu'à St Raphaël. Gare de St Raphaël : autocar jusqu'à Cogolin. Taxi jusqu'au Centre (5km environ). Station de taxis à côté de l'Office de Tourisme. Prévenir le taxi avant d'arriver à Cogolin : Raïko 06.09.57.10.00 - Hertig 06.09.88.16.36.

ADRESSE : Centre Trimurti, 642, Chemin du Val de Périer
83310 COGOLIN
Tél. 04 94 54 44 11

Corps Cœur Conscience

YOGA en Provence
du 18 au 24 août 2013



les alliés sur le chemin
d'une présence plus lumineuse



Olivier Just a été formé au professorat de yoga par Swami Pragnananda au Centre de Yoga Traditionnel (Paris) selon la Diffusion des Enseignements de Parahansa Satyananda Sarasvati (Bihar School of Yoga, Inde).

Il est également certifié en Yoga Nidra.

Il enseigne le hatha-yoga, les méditations et le yoga nidra depuis dix ans en région parisienne.

Sa recherche personnelle s'enrichit de pratiques comme le chant, le Qi Gong, le massage énergétique, le partage au sein de groupes d'hommes et de connaissance de soi.

Tél. 01 34 78 24 44
 Mobile : 06 80 75 57 97
 Courriel : contact@yogapadme.com
 Site Internet : www.yogapadme.com



Unifier corps et esprit dans l'espace du cœur, s'ouvrir en découvrant ou approfondissant :

Assouplissements et ancrage inspirés du yoga traditionnel* et du Qi Gong*, réveillant le corps en profondeur, esprit disponible et connecté.

Postures faciles ou plus exigeantes, permettant à chacun d'expérimenter le lâcher prise selon ses possibilités du moment.

Pranayama exercices de respiration, stimulant et harmonisant la circulation énergétique.

Méditations actives* ou assises apaisant le mental, ouvrant la conscience à des espaces plus subtils où l'intuition reprend toute sa place.

Certains exercices visent à renforcer vigilance et enracinement : être réellement présent.

Yoga Nidra relaxation physique, mentale et émotionnelle, favorisant l'observation de la personnalité et aidant à libérer le mental de ses automatismes.

Stage ouvert à tous, dans un cadre reposant et convivial

*pour plus d'information sur le déroulement du stage, merci de visiter : www.yogapadme.com

BULLETIN D'INSCRIPTION

à renvoyer à Olivier JUST
 63 route de la Vallée
 95780 HAUTE-ISLE

Mlle Mme M.

Demeurant

.....

.....

Téléphones

e-mail@.....

J'ai ans et années de pratique du yoga

Je m'inscris au stage de yoga du 18 au 24 Août 2013

Date et signature :

Je joins un chèque d'acompte de Euros

Je réserve l'hébergement auprès de Trimurti

Personne à contacter pendant le stage (*facultatif*) :

nom :

téléphone :

co-voiturage

Je peux prendre en voiture en partageant les frais

..... personnes depuis à l'aller

..... personnes jusqu'à..... au retour

Je désire une place en partageant les frais

depuis à l'aller

jusqu'à au retour