

**Olivier Just** 

J'ai été formé au professorat de yoga par Swami Pragnananda au Centre de Yoga Traditionnel de Paris selon la Diffusion des Enseignements de Parahamsa Satyananda Sarasvati (Bihar School of Yoga, Inde).

Je suis également certifié en Yoga Nidra.

Je transmets le hatha-yoga, les méditations et le yoga nidra depuis plus de dix ans.

Ma recherche personnelle s'enrichit de pratiques telles que le chant, le Qi Gong, les bols chantants, les massages énergétiques, le partage au sein de groupes de développement personnel. Actuellement en formation à l'écoute thérapeutique

Tél. 09 73 61 74 61 Mobile : 06 80 75 57 97

Courriel: <a href="mailto:contact@yogapadme.com">contact@yogapadme.com</a>
Site Internet: <a href="mailto:www.yogapadme.com">www.yogapadme.com</a>



### Présence Conscience Essence

Stage résidentiel de Yoga

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

ACCUEIL : dimanche 2 août à partir de 17h00 avec

un dîner à 19h30.

**DEBUT DU STAGE:** 21h00.

CLÔTURE : samedi 8 août après le petit déjeuner.

**INSCRIPTION** après entretien téléphonique

PRIX de la pratique hors hébergement : **350**€ REDUCTION : **30**€ pour toute inscription avant le 1er juin

facilités de paiement sur demande

**HEBERGEMENT** pension complète, sans les draps: **352**€/ personne sans salle d'eau privative **382**€/ personne avec salle d'eau privative

Chambre individuelle selon disponibilité: + 20€ / jour

Location draps 1 personne : 5€

Repas principalement végétariens et biologiques.

CONDITIONS D'INSCRIPTION dans la limite des places disponibles : renvoyer le bulletin d'inscription ainsi qu'un acompte de 150€ en chèque à l'ordre d'Olivier Just. Le solde sera à régler sur place en chèque ou espèces.

**APPORTER**: linge toilette, tapis de yoga et drap de bain, tenue ample et confortable, de quoi se couvrir pendant Yoga Nidra, coussin ferme pour les méditations, bandeau pour les yeux, cahier et de quoi écrire, chaussures de marche / promenade.

ADRESSE: Gîte de Belles Ombres

Les Près

38660 Ste-Marie-Du-Mont Tél. **+33 (0)6 84 95 32 75** 

ACCES Route et Train: www.gite-belles-ombres.fr

Pour plus d'information sur le déroulement du stage, merci de visiter : <a href="https://www.yogapadme.com">www.yogapadme.com</a>

# YOGA et Montagne du 2 au 8 août 2015

## **Essence**



Présence Conscience

#### Présence Conscience Essence

Notre brouhaha intérieur empêche d'accueillir ce qui se passe en nous

Comment prendre conscience de ces perturbations et calmer l'agitation automatique qui trouble notre perception?

Ce stage propose des pratiques de présence à soi et à l'autre, écoute et lâcher prise :

- yoga traditionnel lignée Satyananda
- pranayama
- concentration
- marches conscientes dans la nature
- écoute passive et active

Quand la périphérie s'apaise notre centre se révèle témoin de toutes choses

- yoga-nidra, rêve éveillé
- méditations actives
- méditations assises
- chants de mantra

Alors notre nature réelle participe pleinement à la Danse de l'Univers



Les postures et la concentration canalisent le mental et le préparent à l'ouverture au centre.

La présence au corps et au souffle renforcent et stabilisent la conscience en sa qualité de témoin non affecté par l'agitation.

Le Yoga Nidra et la méditation permettent d'identifier ce qui trouble l'esprit, de lâcher encore plus les automatismes, pour ne faire qu'un avec le flot de la vie, tel qu'il est.

#### **BULLETIN de RESERVATION**

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

Mme /	M	
Demeurant		
Téléphones		
e-mail@		
J'ai	ans et années de pratique	du yoga
Je m'in	scris au stage de yoga du 2 au 8 Aoû	t 2015
dans la limite des places disponibles		
Date et signature :		
	ŭ	
_		
	J'arriverai pour le dîner de 19h30	
	Je joins un chèque d'acompte de	Euros
co-voiturage		
	Je peux prendre en voiture en partagear	nt les frais
	personnes depuis	
	•	
П	personnes jusqu'à au retou	
ш	Je désire une place en partageant les fra	
	depuis	à l'alle
	iucau'à	au rotou