

Inscriptions

Merci d'envoyer votre inscription sur papier libre, à :
(ou me le donner en cours)

Muriel Boursin, 77 Rue de Gardès, 81000 Albi

Joindre à votre courrier 1 chèque d'acompte 70 € à l'ordre
de Muriel Boursin

Le nombre des stagiaires est limité à 12 personnes.
Les inscriptions seront prises dans l' ordre d'arrivée.

En cas de désistement moins de 2 semaines avant le stage,
les acomptes ne seront pas remboursés.



Informations complémentaires:

Muriel Boursin:

06.45.50.94.39
muriel.boursin@free.fr

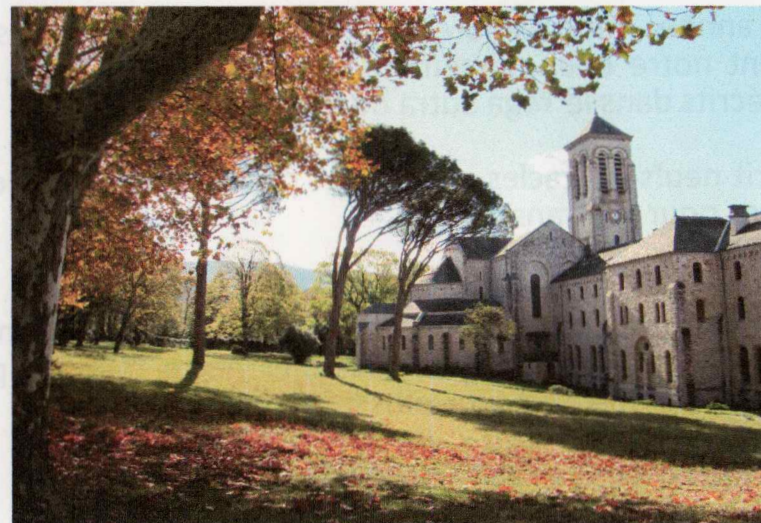


Yoga Viveka

Du vendredi 13 – 14h30

au dimanche 15 décembre 2024

Stage de Yoga à l'abbaye d'En Calcat



Muriel Boursin
Enseignante IFY



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

Au cœur de l'Abbaye d'En Calcat, une communauté de moines bénédictins vit au rythme de la prière, des chants, du travail, de l'étude et de la vie fraternelle.

Dans ce lieu, dédié à la spiritualité, nous trouvons une qualité de silence unique propice au ressourcement.

**Thème 2024 : *Les obstacles (antarāyas)*
*et les solutions pour les surmonter***

Cette année, nous explorerons les obstacles intérieurs qui freinent notre épanouissement dans la voie du yoga, tels que décrits dans le Yoga Sutra de Patanjali.

Il décrit neuf obstacles majeurs et propose des techniques précises pour les transcender .

Ces enseignements nous aideront dans notre vie quotidienne et nous pourrons progressivement transformer notre perception, calmer notre mental pour évoluer vers une existence plus harmonieuse.

C'est un véritable ressourcement à l'Abbaye d'En Calcat , tant spirituel que physique que nous allons vivre ensemble.

*Pratiques de yoga, étude de texte, réflexion et échanges,
moments de silence, méditations, seront proposés
tout au long du week-end*

Informations pratiques

Arrivée :

Le stage commencera le vendredi 13 décembre à 14h30 .
Possibilité d'arriver le vendredi soir ou samedi matin- me consulter.

Départ

Le stage se terminera le dimanche décembre à 16h30.

Les repas se prennent en silence à 12h35 et 19h00 précises, dans une salle à manger du monastère.

Possibilité d'assister à certains offices , d'écouter le chant des moines....

Prenez des chaussures de marche, pour une petite ballade éventuelle !

Participation stage :

190 €, plus hébergement en pension complète (40 € par jour réglable directement à l'abbaye) (2 jours et demi)

Douze chambres individuelles ont été réservées.
Si vous souhaitez des chambres doubles , merci de me le préciser en vous inscrivant.



Oeuvre de Dom robert- frère bénédictin d'En Calcat