



Yoga et randonnées en Bulgarie

août 2018

Ecole de Yoga Mathieu
La Haute Jambrière
35320 Lalleu

ecoleym@orange.fr
ecoledeyogamathieu.fr

Stage de ressourcement en Bulgarie dans les montagnes du Rila à Borovets

du lundi 6 au lundi 13 août 2018 avec Evelyne Andonov et Mathieu

La Bulgarie

Pays des Balkans, bénéficiant d'un climat agréable et d'une nourriture succulente, la Bulgarie possède une tradition de yoga avec Peter Deunov (1864-1944) et Omraam Mikhaël Aïvanhov (1900-1986), ainsi qu'avec l'Agni Yoga de Nicola Roerich. Le hatha yoga y était pratiqué dès les années trente. Durant la période communiste, la Bulgarie fut l'un des rares pays du bloc soviétique à promouvoir le yoga.

La Montagne du Rila

Cette montagne est un haut lieu de spiritualité, de nombreux mystiques y ont fait leurs ascèses, le plus célèbre étant Saint Jean du Rila qui, au X^{ème} siècle, y médita dans une grotte. Tous les ans, au mois d'août des milliers d'adeptes de Peter Deunov se réunissent dans la région de 7 lacs pour méditer.

Borovets

Cette station de montagne, entourée de forêts, à 73 km de Sofia, à 1300 m d'altitude, est équipée de téléfériques permettant d'atteindre facilement 2000 m. Hôtels modernes et chalets en bois traditionnels s'y côtoient, ainsi qu'une résidence royale avec une église orthodoxe que nous visiterons.

L'hôtel

Chambre double ou individuelle (avec supplément) avec salle d'eau et wc. Accès libre à la piscine intérieure, au hammam et au sauna. Repas végétariens avec spécialités locales en buffet.

Programme

Le premier et le dernier lundi sont, en partie, consacrés au transport de l'aéroport à l'hôtel et inversement. Journée type : méditation matinale (facultative), do in, petit déjeuner copieux, randonnée, repas, repos, yoga et diner. Les randonnées sont faciles. Une journée entière sera proposée pour faire une grande randonnée et monter éventuellement au sommet (pic « Mussala » à 2925m) dont une partie en télésiège, possibilité d'aller à son rythme et de s'arrêter avant.

Animateurs :

Evelyne Andonov enseigne le hatha yoga traditionnel; le yoga du son et le chant des mantras.

Mathieu enseigne le yoga depuis 1972. Il propose pour ce stage, principalement du do in et du yoga nidra.



Organisation du transport

L'achat du billet d'avion pour Sofia est à votre charge (plus vous le prendrez tôt, moins il sera cher, comptez entre 210 et 400 €). Il y a un départ groupé de Paris CDG sur Bulgaria Air départ lundi 6 août 2018 à 12h25 (arrivée à Sofia avec 1h de décalage à 16h05). Le retour lundi 13 août est à 17h05, arrivée à Paris à 19h. Un bus viendra nous prendre à l'aéroport de Sofia et nous ramènera.

Vous pouvez, bien sûr, prendre un autre vol, arriver plus tôt, repartir plus tard. Le rendez vous le 6 août peut se faire soit à l'aéroport de Sofia à 16h, soit directement à l'hôtel à Borovets. Si vous avez le temps et aimez l'aventure, il est possible d'aller à Sofia en bus et même en train par Zagreb-Belgrade ou Munich- Budapest-Bucarest.

Le stage commencera le 6 août avec le dîner et se terminera le 13 août avec le repas de midi.

Prix du séjour

650 € en chambre double avec salle d'eau et wc.

760 € en chambre individuelle avec salle d'eau et wc.

Le prix comprend le yoga, l'hébergement, les repas, les randonnées, le transport intérieur. Ne comprend pas le vol.

Acompte à régler à l'inscription : **250 € (360 € en chambre individuelle)** à EYM.

Remboursable (- 20 €) jusqu'au 1^{er} mai 2018.

Solde : **400 euros** à régler avant le départ (chèque à l'ordre de EYM).

A prévoir

Carte d'identité (ou passeport) valide pour les Français.

Bonnes chaussures tenant les chevilles.

Il fait, en principe, une température idéale, prévoir éventuellement un coupe vent et une polaire.

Tapis et couverture pour le yoga.

Pour s'inscrire

Téléphoner à Evelyne 06 11 89 72 44 pour vérifier qu'il reste encore des places et prendre une option valable 15 jours.

. Prendre son billet d'avion.

. S'inscrire à l'aide du bulletin à envoyer, accompagné du règlement de l'acompte, à l'ordre de EYM à :

Mme Evelyne ANDONOV 7 le Haut Chemin 35340 Ercé-prés-Liffré

Des informations complémentaires seront envoyées ultérieurement.

---✂-----

Bulgarie 2018

Je verse 250 € (ou 360 € pour une chambre individuelle) à l'ordre de EYM (remboursables -20 € jusqu'au 01/05/2018).

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Courriel :

Téléphone fixe :

Portable :

- Je désire une chambre individuelle (+ 110 €)
- Je souhaite rejoindre le groupe lundi 6 août à CDG (départ de l'avion 12H25)
- Je souhaite me rendre avec la navette à Borovets depuis Sofia (arrivée de l'avion 16H05)
- Je vous rejoins directement à Borovets
- J'ai besoin d'une facture

Signature ;