

13 - 18
août
2021

« Pépites et moyens habiles »

Stage de yoga à TRIMURTI (83)



Anne Rainer
www.ayog.fr

Elle co-fonde en 2011 AYOg à Nantes et y enseigne différentes formes de Yoga : hatha et kurma yoga, yoga du son (et bain sonore), yoga nidra, méditation. Elle transmet une pratique à la fois empreinte d'originalité (nourrie par son passé de danseuse-chorégraphe-performeuse) et de tradition (diplômée de l'EFYO, de l'EYM, de l'Institut du Yoga du son et des arts de la voix). L'éveil de la conscience, l'ouverture pleine à l'inattendu, à l'expérience de la Vie, dans l'ici et maintenant, sont au cœur de son enseignement.



Mathieu
www.ecoledeyogamathieu.fr

Mathieu se contente d'un prénom. Après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1970. Professeur de yoga, il co-fonde la Maison du Yoga en 1983 à Paris. Il se spécialise dans des formes de yoga particulières. Il co-dirige la revue Infos Yoga. Il est l'auteur de « la Béatitude de la Tortue » et « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » ; deux ouvrages riches et remarquables sur ces formes traditionnelles du yoga que sont le Kurma yoga ou yoga de la Tortue et le yoga nidra.

Stage reconduit en 2021 après l'expérience riche et heureuse de 2020 au Hameau de l'étoile...



Les différentes pratiques



**Hatha et Kurma yoga, yoga
Nidra, yoga du son et assises
silencieuses, ponctuées
d'ateliers créatifs autour de
l'écrit et de la parole poétiques.**

Pour vous inscrire :

**contact@ayog.fr
ecoleym@orange.fr ou 06 65 27 55 74**

www.trimurti.fr

limité à 35 personnes

Prix du séjour

**Yoga : Hébergement et repas :
375 € + de 375 à 745€***

*selon l'option choisie en pension complète à Trimurti,
à réserver au plus vite !

Intention

A l'instar des orpailleurs ou autres chercheurs de trésors, nous cheminerons, nouvellement et consciemment, par des "moyens habiles" vers de fameuses "pépites". Rares et précieuses, indéfinissables ; celles qui scintillent, nous appellent au plus profond de nous-mêmes et nous font pressentir que la grâce et la joie d'Être existent.

Un moment privilégié pour devenir explorateurs de notre humanité, y découvrir le trésor de la Présence.

Si la fin de l'été est propice à la détente, l'intégration, et l'ouverture épanouie au monde, déjà pointent les diktats et obligations de la rentrée avec leurs lots d'agitation ou de dispersion. C'est alors un moment idéal (il l'est toujours d'ailleurs) pour nourrir ce geste de "revenir en soi", de se détacher d'encombres divers.

Le yoga recèle de multiples trésors, merveilleux outils à vivre et expérimenter.

Quelques jours pour se connecter simplement et très intimement à soi-même, là où l'écoute et la Présence se déploient infiniment et ensemencent nos devenirs.