



Centre de Formation et Recherche en Yoga



Stage de 16h de Formation Continue

La progression dans la pratique sur les plans physiques et émotionnelles selon le concept de Śodhana – Purification

Nom.....

Prénom

Adresse.....

.....

Date de naissance

E-mail.....

Téléphone : Fixe Portable

Dates : Jeudi 18, vendredi 19, samedi 20 et dimanche 21 mai 2023

Lieu : Terreveil, Proche du village de Vernamiège – Valais

Horaires :

- Jeudi 18 mai : 16.30 – 18.30 pratique ; 19.00 repas ; 20.30 chant
- Vendredi 19 mai: 7.30 – 10.00 pratique intense ; 10.15 – 11.00 Karma yoga ; 11.00 brunch ; temps libre et repos ; 16.30 – 18.30 pratique doux ; 19.00 repas ; 20.30 chant
- Samedi 20 mai : 7.30 – 10.00 pratique intense avec progression ; 10.15 – 11.00 Karma yoga ; 11.00 brunch ; temps libre et repos ; 16.30 – 18.30 pratique doux avec progression ; 19.00 repas ; 20.30 chant
- Dimanche 21 mai : 7.30 – 10.00 pratique intense avec progression ; 10.15 – 11.00 Karma yoga ; 11.00 brunch ; temps libre et repos ; 14.00 – 16.00 pratique doux et clôture.

Prix des cours : CHF 486

Coordonnées bancaires :

Intitulé du compte : Lagier - 1225 Chêne Bourg IBAN - CH 68 0900 0000 1234 0668 7

Date et signature du participant :

Infos : Maria Vivian Lagier – +41 (0)79 215 10 45 – info@centre-formation-yoga.ch

Prix hébergement / repas : CHF 260

Prix spécial par personne avec collaboration

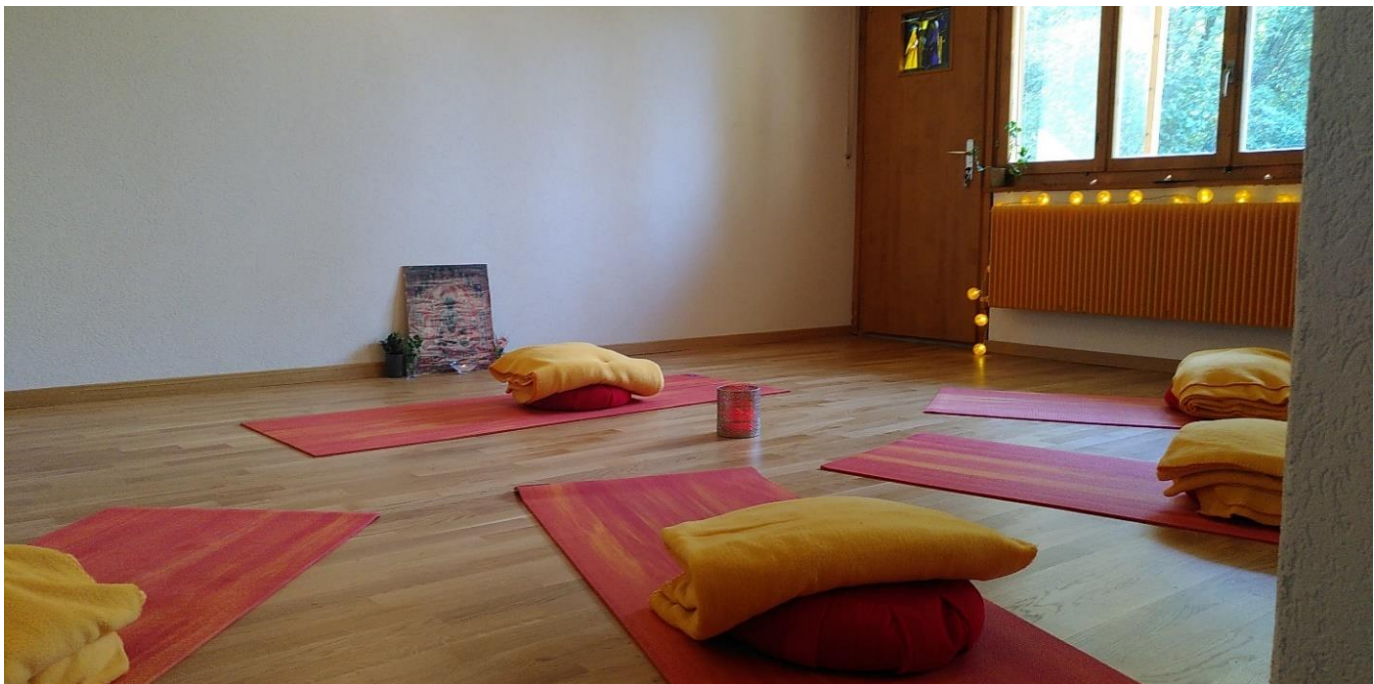
Pour les participant-e-s avec chambre partagée entre 2 et 4 personnes (trois nuitées) :

- Repas du jeudi soir ; vendredi et samedi brunch et repas du soir, dimanche brunch (le repas du jeudi soir sera prêt à votre arrivée)
- Nous passons environ 45' par jour pour prendre soin ensemble de la maison, de la nourriture et de la salle à manger
- Piquenique à amener pour jeudi midi s'il y a des participants qui veulent venir en début d'après-midi.
- Possibilité de cueillir des plantes sauvages avec Madhu et d'apprendre leurs propriétés en constituant un groupe, ou de faire des balades méditatives.

Inclus : tisanes et thés à disposition, et fruits pour toute la journée.

Coordonnés bancaires : Magalie Bassan – IBAN - CH 37 0900 0000 1442 6835 6

Infos : Madhu - +41 (0)78 743 51 64 – madhu@terreveil.ch





Accès en transports publics

Train jusqu'à Sion

Bus jusqu'à Vernamiège village

20 min à pied depuis le village (voir carte)

Suivre le chemin des plus vieux mélèzes

Horaires sur www.cff.ch

Accès en voiture (adresse GPS : Ombrain 4, 1961 Vernamiège)

Autoroute Sortie 27, Sion Est ⇒ Val d'Hérens

⇒ Bramois (au 1^{er} rond-point, 3^e sortie), traverser Bramois

⇒ St-Martin, Nax (4^e rond point: 1^{ère} sortie à droite)

Route principale sur 10km, suivre **⇒ Vernamiège**

Traverser Vernamiège **⇒ Inalp, les Mayens**

Après le premier grand virage à gauche, dépasser l'Inalp en restant sur la route principale, c'est le chemin à droite **⇒ Les plus vieux mélèzes**

Parking

Place sur terrain herbeux 20m après le chemin des plus vieux mélèzes, juste avant le panneau fin de limite à 50 km/h, à droite de la route des Mayens en montant.

Contenu

Le concept de śodhana – purification, est central dans les traditions yogiques, nous l’aborderons de façon expérimental et progressive pendant les pratiques. Nous allons commencer par les plans physiques, qui vont nous conduire aux niveaux énergétiques, pour aboutir aux niveaux émotionnels et intellectuels. Le but est d’arriver à la fin du stage avec un diagnostic claire de nos différents plans d’existence et de pouvoir comprendre où nous sommes situés avec nous-mêmes.

Vous allez intégrer deux pratiques du hatha yoga, une avec comme objectif de redonner de l’énergie et de la flexibilité à travers un travail des ouvertures énergétiques données par les asanas, bandhas, mudras, pranayamas et techniques méditatives choisis ; l’autre, dans le sens de la gestion du stress et de redonner de l’amplitude aux mouvements articulaires. L’objectif de deux enchainements et d’atteindre la sérénité d’esprit en passant par divers processus de purification.

Un espace de parole et colloque sera donné le soir avant le chant, les questions que n’arrivent pas à disparaître pendant la pratique, pourront être formulée à ce moment.

- A- Quatre pratiques douces avec progression
- B- Trois pratiques intenses avec progression

- 1- Jeudi 18 mai : 16.30 – 18.30 pratique doux.
- 2- Vendredi 19 mai: 7.30 – 10.00 pratique intense.
Par la suite, les pratiques seront les mêmes et la progression sera donné en douceur et selon les possibilités de chaque participant en respectant sa propre morphologie.
- 3- Vendredi 19 mai : 16.30 – 18.30 pratique doux avec progression
- 4- Samedi 20 mai : 7.30 – 10.00 pratique intense avec progression
- 5- Samedi 20 mai : 16.30 – 18.30 pratique doux avec progression
- 6- Dimanche 21 mai : 7.30 – 10.00 pratique intense avec progression
- 7- Dimanche 21 mai : 14.00 – 16.00 pratique doux avec progression

Afin de mettre l’accent dans l’expérience, une documentation PDF vous sera donnée à la fin du stage avec toutes les techniques pratiquées.

**Formulaire d’inscription à envoyer par courriel en PDF / Word ou par La Poste à :
Maria Vivian Lagier – CFRY
Case Postale 165 – 1000 Lausanne 10**

Conditions générales

En signant ce document j'ai pris connaissance et accepte les conditions générales ci jointes.

Organisation

Pour des raisons d'organisation le Centre de Formation et Recherche en Yoga se réserve le droit de modifier les dates d'un cours, de regrouper des sessions ou remplacer un formateur absent tout en garantissant la qualité du contenu. Le Centre de Formation et Recherche en Yoga se réserve le droit d'annuler un cours dans le cas où le nombre de participants serait insuffisant. Vous êtes alors automatiquement inscrit(e) sur une session ultérieure. Si les conditions ne permettent pas de travailler sur place, le jour du cours sera donné par zoom.

Procédure d'inscription

Avoir envoyé votre fiche d'inscription datée et signée avec une photocopie de carte d'identité avant le début de la formation + le versement de la formation.

Modalités de paiement

En cas de paiement par mensualités, les échéances seront définies directement avec le service administratif et ne peuvent être modifiées ultérieurement.

Conditions d'annulation, d'absence, de report

Toute absence, annulation ou report devra être signalé par écrit

En cas d'annulation :

- 3 mois avant le début de la formation, les frais d'inscription + 50 % du montant total de la formation restent acquis.
- Moins de 1 mois avant le début de la formation, les frais d'inscription + 100 % du montant de la formation restent acquis.
- Toute formation ne peut être reporté qu'une seule fois et dans un délai de 12 mois. Au-delà aucun remboursement ne sera fait.

Responsabilité

La direction décline toute responsabilité en cas de litige, vol, accident sur les lieux de la formation. Elle pourra exiger un certificat médical attestant de la bonne condition physique du stagiaire.

Date et signature du participant :

**Formulaire d'inscription à envoyer par courriel en PDF / Word ou par La Poste à :
Maria Vivian Lagier – CFRY
Case Postale 165 – 1000 Lausanne 10**