

STAGE DE YOGA Été 2018

Yoga - *Dhāranā* la concentration



*« La concentration de votre esprit est
obtenue lorsque tous vos sens
peuvent rester en attention soutenue
sur l'objet de la concentration »*

Yoga Sutra III 1 selon Lionel Coudron

**À Doucier, dans le Jura
sur les rives du lac de Chalain**

**du lundi 20 août 2018
au vendredi 24 août 2018**

avec Anne-Marie Meudre
professeure de yoga

- **Lieu du stage**

Maison Familiale Rurale du Jura - Centre sportif de
Chalain - 500 impasse des Vernes 39130 Doucier
Tél. : 03.84.87.28.28 - mfr.doucier@mfr.asso.fr

Plan d'accès et photos sur le site : www.accueil-jura.fr

Accès par la route : dans Doucier, prendre la route
vers MFR. Parking « Visiteurs » à droite, à l'entrée du
site. Covoiturage : me contacter.

Accès par le train :

gare d'arrivée : Lons-le-Saunier ou Champagnole.

- **Hébergement**

À la MFR de Doucier, au bord du magnifique lac de
Chalain. Chambres individuelles avec sanitaires et
douche intégrés. Repas à base de produits frais et
locaux. Personnel attentif à notre confort.

Activités annexes : baignade (plage de Doucier à
5 min. à pied), balades, VTT. Sur le site : tennis, ping-
pong, pétanque. Apportez votre matériel.

- **Coût total du stage : 400 €** dont :
Stage : 215 € - Hébergement : 185 €

- **Accompagnants et famille**

Tarifs d'hébergement par jour en pension complète :
Adultes : 46 € - Tarif enfants de moins de 12 ans.

- **Matériel à apporter**

Yoga : tapis de yoga et toile pour pratique extérieure,
couverture, tasse pour la tisane, de quoi prendre des
notes. Lectures à partager pour le « coin
bibliothèque ».

Hébergement : nécessaire de toilette et serviettes.

- **Inscriptions**

Retourner le **bulletin d'inscription accompagné d'un
chèque d'acompte de 215 € avant le 14 juillet 2018.**
Stage **limité à 16 personnes.** Les inscriptions seront
acceptées par ordre de réception.

Un message de confirmation vous sera adressé dès
réception. Différentes précisions vous seront
communiquées début août.

- **Désistement**

- Avant le 1^{er} août : remboursement de l'acompte
- Entre le 1^{er} et le 15 août : remboursement de 50%
- Après le 15 août : pas de remboursement

**Pour toute question,
vous pouvez me contacter :**

Anne-Marie Meudre

Tél. : 07.86.82.05.45

Courriel : am.meudre@gmail.com

Renseignements sur le stage
et photos du site de Doucier :

www.jura-yoga.com

Thème : *Dhāranā*, la concentration

Après les cinq étapes du yoga de Patanjali. *Dhāranā*, la concentration ou le recentrage de l'attention constitue la sixième étape. C'est le premier des trois derniers degrés pour continuer à vous élever vers la joie suprême et l'état d'unité. Lors de ce stage, nous chercherons à améliorer notre aptitude à la concentration en exerçant notre attention dans la pratique de postures et d'exercices de respiration ainsi que sur différents supports comme une flamme de bougie, un *mantra*, des perceptions sensorielles, des centres d'énergie ou autres objets.

Organisé dans un cadre exceptionnel, ce stage vous permettra de vous ressourcer au contact de la nature et de vivre des moments de partage et de convivialité.

Programme et horaires indicatifs

Quelques pratiques à l'extérieur seront proposées selon la météo.

- 7h-8h45 : approches de la méditation et exercices sur le souffle (7h30 : tisane)
- 9h : petit-déjeuner **léger**
- 10h-12h45 : pratique
- 13h : déjeuner
- Pause
- 17h-19h15 : pratique
- 19h30 : dîner
- 21h : mardi et jeudi : pratique
Mercredi : à l'initiative des stagiaires

Une demi-journée de « sortie » avec pique-nique sera proposée au cours du stage. (Apportez : vos chaussures de marche, un petit sac à dos et vos bâtons de marche si vous en utilisez)

À qui s'adresse ce stage ?

À toute personne souhaitant approfondir la pratique du yoga et cheminer vers la découverte d'elle-même, dans la recherche de l'harmonie et de la paix. Une expérience du yoga est souhaitable (une année de pratique au minimum est recommandée).

Accueil - Horaires de la première journée

- **Accueil** : le **lundi 20 août 2018, entre 14h et 15h**, dans la salle du restaurant.
 - 16h : introduction au stage
 - 17h-19h15 : pratique
 - 19h30 : dîner
 - 21h : présentation des participants
- **Fin de stage** : le **vendredi 24 août 2018**, après le déjeuner, **vers 14h**.

Possibilité de profiter du site l'après-midi.

Anne-Marie Meudre

Pratiquant le yoga depuis 1982, j'ai commencé à dispenser des cours de yoga en 1998. J'enseigne le yoga à titre d'activité professionnelle depuis 2012.

Diplômée de l'École Française de Yoga de Lyon (2006), axée principalement sur le yoga de l'énergie de Roger Clerc, ma pratique s'est enrichie grâce à d'autres enseignements notamment ceux de BKS Iyengar, de Babacar Khane, d'Yvette Clouet, de Nil Hahoutoff et de l'Institut de Yoga Kaivalyadhama.

Pour toute question, me contacter :
Anne-Marie Meudre
Tél. : 07.86.82.05.45
Courriel : am.meudre@gmail.com
Renseignements sur le stage et photos du site de
Doucier : www.jura-yoga.com.

Bulletin d'inscription
au stage de yoga du 20 au 24 août 2018
à retourner avec l'acompte de 215 € à :

Anne-Marie Meudre
285 rue du puits à sel
39570 PERRIGNY

NOM

Prénom

Date de naissance

Adresse

.....

Tél.

Courriel

Depuis combien de temps pratiquez-vous

le yoga ?.....

Êtes-vous enseignant de yoga ? oui non

Problème de santé (confidentiel) ?

.....

Je m'inscris au stage et je verse un acompte de 215 € **Chèque à l'ordre d'Anne-Marie Meudre**

Je réglerai le solde de 185 € à mon arrivée.
Chèque à l'ordre de MFR du Jura.

Je souhaite une facture pour le stage.

J'ai pris connaissance des règles de désistement (voir au dos).

Le, à

Signature