

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

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

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

- **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 avec le chèque
d'acompte de 215 € avant le 14 juillet 2019**. Stage
limité à 16 personnes (dont 4 n'ayant jamais participé
à un de mes stages). 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

STAGE DE YOGA Été 2019

Yoga - *Dhyāna* la méditation



*« Dhyāna est le fait de maintenir
une attention exclusive
sur un seul point »*

Yoga Sutra III 2
traduction de Françoise Mazet

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

**du lundi 19 août 2019
au vendredi 23 août 2019**

avec Anne-Marie Meudre
professeure de yoga

Thème : *Dhyāna*, la méditation

Afin d'apaiser la dispersion mentale, Patanjali nous invite à approfondir l'étape précédente : la concentration. *Dhyāna*, septième étape du yoga, vient lorsque la concentration est maintenue sans interruption. Lors de ce stage, nous chercherons à approcher l'état de méditation.

Différentes pratiques et exercices : postures, nettoyages, respiration, son, concentration vous seront proposés pour préparer le corps et le mental et vous permettre d'installer des moments propices à la méditation.

Exposés et temps d'échange seront intégrés au stage.

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.

- 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 randonnée avec pique-nique sera proposée au cours du stage. Prévoir vos chaussures de marche, un 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 début et fin de stage

- **Accueil : le lundi 19 août 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 23 août**, après le déjeuner, vers 14h.

Possibilité de profiter de la région l'après-midi ou de prolonger votre séjour (voir avec la MFR).

Anne-Marie Meudre

Pratiquant le yoga depuis 1982, j'ai commencé à dispenser des cours de yoga en 1998. J'enseigne le yoga dans le Jura 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'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 : www.jura-yoga.com.

Bulletin d'inscription
au stage de yoga du 19 au 23 août 2019
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

Avez-vous déjà suivi un stage d'été avec Anne-Marie Meudre ? oui non

Depuis combien de temps pratiquez-vous le yoga ?.....

Êtes-vous enseignant de yoga ? oui non

Problème de santé (confidentiel) ?

J'autorise Anne-Marie Meudre à utiliser ces renseignements dans le cadre des activités liées au yoga

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