

STAGE DE YOGA

Été 2022

Lâcher prise avec le yoga



*« L'arrêt des perturbations du mental
s'obtient par une pratique intense,
dans un esprit de lâcher-prise. »*

Yoga Sutra I 12
traduction de Françoise Mazet

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

**du lundi 22 août 2022
au vendredi 26 août 2022**

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 - Plan d'accès et photos sur le
site : <http://www.accueil-jura.fr/index.php/>

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**

A 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 : 210 € - Hébergement : 190 €

- **Accompagnants et famille**

Tarifs d'hébergement par jour en pension complète :
adultes : 50 € - Tarif enfants de moins de 12 ans.

- **Matériel à apporter**

Yoga : tapis de yoga et toile pour pratique extérieure,
couverture, support d'assise, 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 210 € avant le 22 juillet 2022**. Stage
limité à 16 personnes (dont 4 n'ayant jamais participé
à un de mes stages de yoga d'été). Les inscriptions
seront acceptées par ordre d'arrivée. Un message de
confirmation vous sera adressé dès réception.

Des 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, 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

Thème : lâcher prise avec le yoga

Le lâcher-prise est indissociable du yoga qui est une voie spirituelle libératrice. Selon Patanjali, il fait partie avec la discipline et la réflexion, des trois piliers du yoga pour accéder à l'état d'unité.

Lors de ce stage, nous cheminerons vers le lâcher-prise sur les plans physique, psychologique, mental et spirituel. Exercices physiques et respiratoires, relaxation, sons, méditation, les pratiques proposées seront complétées par des éclairages issus des textes et des échanges.

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

- 7h-8h45 : exercices sur le souffle et approches de la méditation (7h30 : tisane)
- 9h : petit-déjeuner léger
- 10h-12h45 : pratique
- 13h : déjeuner
- Pause
- 17h-19h15 : pratique
- 19h30 : dîner
- 20h45 : prise de notes sur les pratiques
- 21h15 : 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 22 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 26 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'est enrichie grâce à d'autres enseignements dont 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 22 au 26 août 2022
à retourner avec l'acompte de 210 € 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 de yoga 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 210€ **Chèque à l'ordre de Anne-Marie Meudre**

Je réglerai le solde de 190€ 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