

# STAGES ET SÉMINAIRES

## saison 2013 / 2014

### Centre de yoga Satyananda

**RENCONTRE AVEC SWAMI PARAMATMA ET FÊTE DE DIWALI**  
2 et 3 novembre 2013 - LEUHAN (29)

Tout juste de retour d'Inde, Swami Paramatma partagera avec nous cette nouvelle vision du yoga dont parle Paramahansa Satyananda et qui sera au cœur de la Convention Internationale de Mungler. Ce sera aussi l'occasion de fêter Diwali, la fête des lumières, en réalisant un mandala en sables colorés.



**SHANKAPRAKSHALANA**  
9 novembre 2013 - et le 5 avril 2014 LEUHAN (29)

Technique majeure pour nettoyer en profondeur tout le système digestif, cette pratique revitalisante stimule tout l'organisme, réveille l'énergie latente en nous et libère les blocages du mental.

**LE NADA YOGA**  
16 et 17 novembre 2013 - CLERMONT-FERRAND (63)

Le Nada Yoga est un outil d'évolution puissant et rapide qui favorise à la fois l'intériorisation profonde et l'extériorisation. Cette pratique apprend à utiliser sa voix et à se défaire des blocages qui y sont souvent associés. Accessible à tous, elle renforce la confiance en soi, permet de découvrir les multiples qualités et forces du son et apporte une plus libre et juste expression de nos systèmes émotionnel, énergétique et psychique.

**L'ÉCORITUALITÉ**  
21 novembre 2013 - SAINT MARTIN D'URIAGE (38)

L'écoritualité est la rencontre entre l'écologie et la spiritualité qui s'exprime dans la conscience du lien qui nous unit à l'environnement. Appliquer l'écoritualité c'est comprendre que l'environnement est le reflet de ce que l'on porte en soi.



**CULTIVER LA PENSÉE POSITIVE**  
23 et 24 novembre 2013 - MEYSSE (07)

Ce besoin de pensée positive doit être compris comme un besoin de devenir un porteur de qualités réellement humaines qui se différencient des qualités fondamentalement animales que l'on porte aussi. Il faut rattacher cette idée de pensée positive à l'évolution de la race humaine dans la nature elle-même.

**NOËL À L'ASHRAM**  
24 et 25 décembre 2013 - LEUHAN (29)

Noël grande fête située au cœur de l'hiver et placée au milieu des mois sombres avait une profonde signification : elle rappelait aux humains une opportunité offerte d'aller vers la connaissance. Autour de pratiques méditatives, associées à des rituels et des chants nous célébrerons ce moment particulier où la lumière prend le pas sur la nuit.



**RETRAITE À L'ASHRAM : YOGA ET STYLE DE VIE YOGUIQUE**  
du 26 au 30 décembre 2013 - LEUHAN (29)

S'initier à un style de vie yogique pour une vie plus consciente. Encadrée par la routine de l'ashram des temps de partage et d'enseignements, de méditations et satsang seront proposés.



**NOUVEL AN À L'ASHRAM**  
31 décembre 2013 et 1er janvier 2014 - LEUHAN (29)

Nouvelle année, nouveau cycle que nous pouvons orienter positivement en amenant de la conscience dans cette période particulière.

Mandala et méditations, chants et rituels feront de cette nuit une belle fête yogique



**LES MUDRAS**  
8 et 9 février 2013 - LILLE (59)

En sanscrit mudra signifie « geste » ou « attitude »  
Le mot mudra est aussi associé à la racine « mud » qui est joie ou plaisir et « dravya » qui conduit à.

Il peut être aussi défini comme « fermeture » ou « court-circuit »

Les yogis utilisent les mudras pour canaliser les flux d'énergie, afin de connecter le prana individuel au prana cosmique, et de progresser sur le chemin de la méditation.



**RETRAITE À L'ASHRAM**  
du 1er au 7 ou du 8 au 14 mars 2014 - LEUHAN (29)



S'accorder une pause en quittant sa routine habituelle pour rentrer dans la simplicité de celle de l'ashram, découvrir ou approfondir un style de vie yogique en utilisant la palette variée des outils du yoga (asanas, pranayamas, relaxation, méditation, mantras, kirtans, mandalas...), s'offrir un temps pour soi, se libérer, retrouver l'essentiel.

**MIEUX COMPRENDRE LE STRESS ET L'APPRIVOISER AVEC LE YOGA** 1er et 2 mars 2014 - CRUAS (07)

Nous percevons généralement le stress comme le signe d'une défaillance de notre part ou comme l'effet d'un environnement intolérable à notre bien-être. Or, une bonne connaissance du processus du stress doit permettre un élan créatif vers l'action et un ajustement à la fois physique, émotionnel, énergétique et mental aux différents contextes.

**RETRAITE À L'ASHRAM**  
du 28 avril au 4 mai 2014 - LEUHAN (29)

S'accorder une pause en quittant sa routine habituelle pour rentrer dans la simplicité de celle de l'ashram, découvrir ou approfondir un style de vie yogique en utilisant la palette variée des outils du yoga (asanas, pranayamas, relaxation, méditation, mantras, kirtans, mandalas...), s'offrir un temps pour soi, se libérer, retrouver l'essentiel.

**4 JOURS AVEC PARAMATMA**  
du 8 au 11 mai 2014 - LEUHAN (29)

Swami Paramatma fera une série de satsangs afin de partager avec chacun les enseignements et les vibrations particulières qu'un maître comme Paramahansa Niranjanananda diffuse autour de lui. A la routine de l'ashram viendront s'ajouter quotidiennement une pratique de Nada Yoga, une méditation et un satsang.

**Séminaire : Pranayama**  
17 et 18 mai 2014 - TOULON (83)

Le pranayama est un élément fondamental des pratiques yogiques. La respiration est le premier support pour qui part à la découverte du pranayama lors des cours hebdomadaires. Dans cette perspective, le souffle est utilisé pour intérioriser nos capacités sensorielles afin de percevoir le lien étroit entre la respiration et le prana (énergie vitale).

**Séminaire : L'approche yogique de la mort**  
24 et 25 mai 2014 - LILLE (59)

"Car certaine est la mort pour qui est né, et certaine la naissance pour qui est mort ; c'est pourquoi ce qui est inévitable ne devrait te causer d'affliction" Ce verset de la Bhagavad Gita sera le point de départ de nos réflexions et méditations de ce week end.

**Séminaire : les différentes étapes de la méditation**  
7 et 8 juin PARIS Centre Greneta

Le programme a pour objectif de s'entraîner à devenir le témoin des actions, des situations et de l'environnement, ce qu'on appelle acquiescer le drashta Bhava. Puis de développer des qualités de paix mentale, de contentement, de patience et de foi.

# ÉTÉ 2014

## TROIS JOURS DE RENCONTRE DU SATYANANDA YOGA POUR GURU PURNIMA du 12 au 14 juillet 2014 - LEUHAN (29)

Guru purnima est un moment privilégié pour célébrer et matérialiser le respect que nous portons aux différents Maîtres rencontrés sur notre parcours. Cette année nous invitons tous les membres du Satyananda Yoga qui se sentent concernés par cette occasion afin qu'ensemble nous fêtions le Maître qui nous est commun : Paramahansa Niranjanananda Saraswati

## APAISER LES VAGUES DU MENTAL ET EXPERIMENTER LE SILENCE INTÉRIEUR du 28 juillet au 3 août 2014 - LEUHAN (29)

Cette semaine de retraite sera l'occasion de vous concentrer sur la pratique du Raja Yoga pour apaiser les vagues du mental et tenter d'aller vers l'expérience du silence intérieur, celui qui nous met véritablement en contact avec nous-même.



## DÉCOUVRIR ET DÉVELOPPER SA FORCE INTÉRIEURE du 4 au 10 août 2014 - LEUHAN (29)

Nous nous servirons des nombreux outils du yoga pour entamer un travail de connaissance de soi, indispensable pour définir et développer sa force intérieure, celle qui permet d'oser la confrontation, le changement et la transformation pour devenir ce que nous sommes !



*Le centre de Yoga accueillera du 1er juillet au 17 août toute personne désireuse de venir faire une retraite. Pour cela il faut en faire la demande et organiser son séjour préalablement avec l'équipe sur place.*

Descriptif complet des stages sur [www.bijayogashram.net](http://www.bijayogashram.net)  
Inscriptions et renseignements :  
[info@bijayogashram.net](mailto:info@bijayogashram.net)  
Tel. 02 98 59 71 47

**CENTRE de yoga Satyananda  
Bijayogashram**

Kerdreoret 29390 LEUHAN



# ETUDES APPROFONDIES

## EN YOGA NIDRA

1ère rencontre : 11 et 12 janvier 2014 - PARIS (75)  
2ème rencontre : 8 et 9 mars 2014 - PARIS (75)  
3ème rencontre : 24 et 25 mai 2014 - PARIS (75)  
4ème rencontre : stage de yoga nidra appliqué, 4 jours en résidentiel en Bretagne : du 30 juin au 3 juillet 2014 - LEUHAN (29)

Le Yoga Nidra est une pratique de méditation tantrique qui suit les étapes d'intériorisation propres à la méditation en agissant sur les différentes enveloppes appelées koshas.

La formation comprend quatre modules indivisibles. Le dernier module sera un entraînement à l'enseignement lors d'un stage résidentiel en Bretagne.



## EN NADAYOGA ET MANTRAYOGA

du 14 au 20 juillet 2014 - LEUHAN (29)

Ces deux pratiques favorisent d'une façon rapide les modifications des états de conscience.

Durant cette semaine, la pratique prendra le pas sur le discours afin que chacun puisse s'immerger dans un monde vibratoire que nous cultivons avec dévotion depuis plus de 20 ans.



## KRIYA YOGA

du 28 juillet au 3 août 2014 - LEUHAN (29)

Ces techniques s'adressent à des pratiquants expérimentés qui veulent intégrer une sadhana: pratique régulière et assidue dans leur quotidien.

Les 21 kriyas transmis par Paramahansa Satyananda se différencient totalement des pratiques de purifications appelées shat karmas connues aussi sous le terme de kriya.

Le Kriya Yoga de Satyananda, qui nous vient du Tantra, a pour but d'orienter notre mental dans une direction précise de mooladhara, le chakra racine à sahasrara, le lotus aux mille pétales que l'on situe au dessus du crâne et qui symbolise l'éveil. Cette direction est celle de l'évolution.

Ainsi l'activation de la Kundalini permet au pratiquant d'accroître ses qualités par l'éveil des fonctions supérieures de son mental et ainsi de renforcer son champ de connaissance.

La pratique permet aussi de découvrir et développer les qualités de sa propre nature et de prendre conscience qu'elles ne sont pas différentes de celles du Cosmos.

Cette année nous aborderons les 10 premiers kriyas, les suivants seront abordés l'an prochain.



**Association Bija Yoga**



**Programme  
des  
stages**

**2013 / 2014**

[www.bijayogashram.net](http://www.bijayogashram.net)