

Saraswati Infos



Stages d'été, programmes Yoga & Nature

Nous vous accueillerons avec joie pendant l'été avec un programme estival, qui quelque soit le thème du stage d'étude ou de la retraite que vous choisirez vous permettra de donner plus de sens à vos vacances en vous permettant :

- ★ de vous détendre, vous ressourcer, faire le plein d'énergie et d'envisager pour la suite, les changements nécessaires et appropriés pour un meilleur équilibre et une bonne santé physique et psychique
- ★ d'entrer dans une meilleure compréhension de votre propre fonctionnement,
- ★ d'approfondir vos connaissances et d'envisager par vos pratiques de yoga et avec l'aide de nouveaux concepts, l'idée d'une transformation, d'une bonification avec la volonté d'apprendre, de comprendre, de grandir et d'évoluer vers une vision de la vie élargie,
- ★ d'apprécier des temps de silence mais aussi des temps de partage et d'échanges très enrichissants

le tout, dans un cadre propice au retour sur soi, à l'apaisement et à la mise en application des enseignements du yoga.

Ce sera une manière de découvrir et d'expérimenter le concept d'**écoritualité®** qui est à la base de notre enseignement et est destinée par nos pratiques à devenir un nouvel art de vivre en harmonie avec l'environnement humain et naturel.

Le terme « **écoritualité®** », associe la notion d'écologie avec celle de spiritualité, que le yoga définit comme étant la relation de l'humain avec son environnement.

A cet égard, vous apprécierez la possibilité de vous connecter et d'entrer en symbiose avec la nature, et donc avec vous-même, avec au programme de l'été, du hatha yoga, des pratiques de pranayama, de la relaxation par le yoga nidra, de la méditation, du chant de mantras et kirtans, du karma yoga qui est en réalité une méditation dans l'action indispensable pour observer, comprendre et modifier nos attitudes, nos comportements, nos processus mentaux pour aller vers les changements souhaités.

Yoga & Nature

Nous associerons randonnées, nature et pratiques de Yoga pour goûter simplement et consciemment au bonheur de vivre en harmonie avec l'environnement

YOGA et NATURE en presqu'île de Crozon



Le samedi 14 mai

YOGA ET RANDONNÉE à L'île de Groix



Du 18 au 19 juin

Lâcher prise et confiance en soi

YOGA et RANDONNÉE à L'île d'Arz



Le samedi 18 juin



Les stages d'été en Bretagne

DU YOGA L'ÉTÉ - 2 au 8/07

Il vous sera proposé de goûter à un "art de vivre yogique" alliant yoga et détente avec des pratiques en intérieur et dans la nature (postures, respiration, relaxation).

Ce séjour sera une excellente occasion pour chacun d'approfondir sa pratique du yoga dans un cadre particulièrement propice au retour sur soi, et à l'apaisement.

KIRTANS ANUSTHAN - 14 au 17/07

Le chant du kirtan est une pratique majeure pour explorer l'ultime réalité des émotions. Une belle opportunité pour expérimenter la joie, la libération de l'énergie et s'autoriser à aller vers la danse.

RAJA YOGA - 18 au 24/07

Le Raja Yoga est une branche du yoga qui a pour objectif l'étude approfondie du mental et définit un cheminement vers une meilleure compréhension de soi. Derrière son expérimentation à travers des pratiques éprouvées il y a la quête du réel qui est bel et bien la quête de toute l'épopée humaine.

APPROCHE DE L'AYURVÉDA - 18 au 24/07

Un des fondements de l'Ayurvéda se retrouve dans sa définition de la santé, décrite comme étant bien plus que l'absence de maladie ce qui encore une fois est similaire à la définition de l'OMS et du Yoga: " *Celui dont le corps, l'esprit et les sens sont en équilibre permanent, dans un état de plénitude et de bonheur, celui-là est appelé un individu en santé* »

YOGA INTÉGRAL : APPROCHE DE LA MÉDITATION - 25 au 31/07

La méditation est une voie d'accès à la connaissance juste, un moyen de s'intérioriser et de se connecter à ses qualités

et valeurs propres pour favoriser l'expression de la pensée positive, du contentement, de la joie, la paix et l'harmonie.



LES APPLICATIONS PRATIQUES DE LA BHAGAVAD GĪTA - 25 au 31/07

Les pratiques de ce stage seront autant d'explorations de ce que nous sommes pour comprendre les interactions et liaisons avec le monde dans lequel nous vivons et pour en extraire une vision élargie.

KUNDALINI YOGA - 1 au 7/08

Les chakras sont les centres psychiques et énergétiques qui contrôlent toutes les dimensions de notre vie (goûts, besoins, désirs et personnalité) et qui structurent l'échelle de notre évolution.

YOGA PRÉNATAL - 1 au 7/08

Une retraite de yoga pour femmes enceintes dans un cadre naturel et yogique propice à l'apaisement, au ressourcement et au recentrage sur l'essentiel en cette période où il est si important de prendre soin de soi et de son bébé.

PSYCHOLOGIE MODERNE ET YOGA SUTRAS DE PATANJALI - 8 au 14/08

Dans les Yoga sutras, Patanjali ouvre la voie à la psychologie moderne en décrivant le fonctionnement des différents processus mentaux. Par des pratiques ces processus seront revisités pour qu'une vision élargie de notre réalité se révèle.

LÂCHER-PRISE ET TECHNIQUES DE YOGA ANTI-STRESS - 8 au 14/08

Calmer le mental, apprendre à sortir du processus automatique d'identification à ses pensées, ses émotions, ses désirs, repérer les points de vulnérabilité qui nous affectent pour favoriser mieux l'expression de nos potentiels de force, tels sont les objectifs à nous fixer pour surpasser notre stress.

RETRAITE SIMPLE - Entre le 1/07 et le 14/08

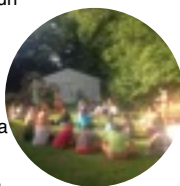
Une retraite c'est le moyen de faire une pause, de prendre du temps pour souffler, se libérer, se ressourcer, apprendre à se servir des outils du yoga pour mieux comprendre son propre fonctionnement, trouver un meilleur équilibre et apprécier pleinement les effets du yoga.



SOLSTICE D'ETE : LEUHAN Samedi 11 juin à partir de 15h



Nous célébrerons la journée la plus illuminée de l'année avec la création collective d'un grand mandala en sables colorés accompagnée de chants et de rythmes. Les enfants sont les bienvenus.



Nous partagerons ensuite un repas festif auquel chacun aura participé en apportant quelque chose.

Pour ceux qui le souhaitent la fête pourra se poursuivre par la célébration du havan, répétition du Mrityunjaya mantra 108 fois autour d'un feu et le chant de kirtans.

NADA YOGA : BREST Samedi 11 juin de 9h30 à 12h30



Le Nada Yoga ou yoga du son est un outil de transformation et de connaissance de soi.

Stage ouvert à tous

BREVES D'AVRIL

« Marie-Astrid pour le bonheur des enfants et des parents nous a emmenés faire un doux voyage mêlant l'univers du yoga et de la mer. Nous en sommes toutes ressorties très détendues, avec un grand sourire aux lèvres. Et quelle agréable surprise de découvrir ma fille de 4 ans faire résonner le « ôm » toute seule dans la cuisine quelques jours après ! »

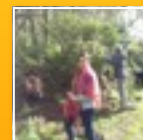
Quant à Héloïse (6 ans) : « Ce que j'ai préféré, c'est quand on est parti à la plage, sur le sable chaud, et quand les mamans et les enfants faisait les algues qui chatouillaient ! »

Cours Parents/Enfants à Paris

Stage Chakras à Ergué

« Un grand merci pour ce stage découverte des chakras, très complet, super intéressant !... J'ai vraiment le sentiment d'avoir appris beaucoup de choses, c'est passionnant... »

Cela amène une compréhension plus grande et de la profondeur à ce que l'on savait déjà au niveau des pratiques et on a vraiment envie d'aller plus loin... »



Baucoup de travail, d'échanges et d'intérêt lors des week-end de formation de professeurs à Leuhan