

Stage de yoga – Été 2015

Yoga - Asana, un chemin de vie



www.jura-yoga.com

STHIRASUKHAM ASANA
Yoga sūtra II-46 de Patanjali

« Asana : être fermement établi
dans un espace heureux »

STAGE DE YOGA
sur les rives du lac de Chalain
à Doucier, dans le Jura

du lundi 24 août 2015
au vendredi 28 août 2015

avec Anne-Marie Meudre
enseignante 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
www.accueil-jura.fr.

Accès par la route : suivre « lac de Chalain ». Parking « Visiteurs » à droite, à l'entrée du site. Covoiturage entre stagiaires : me contacter.

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

▪ **Hébergement**

A la Maison Familiale et Rurale de Doucier (ancien CREPS), au bord du magnifique lac de Chalain. Chambres individuelles avec sanitaires et douche intégrés. Repas à base de produits frais et locaux.

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

▪ **Coût total du stage : 390 €** dont :

- Stage : 210 €
- Hébergement en pension complète : 180 €

▪ **Accompagnants et famille**

Tarifs d'hébergement par jour en pension complète :
- Adultes : 44,23 €
- Enfants de moins de 12 ans : de l'ordre de 35 €

▪ **Matériel à apporter**

Yoga : tapis de yoga (si antidérapant), couverture, tasse pour la tisane. Autre matériel sur place. Lectures à partager pour le « coin bibliothèque ».

Hébergement : nécessaire de toilette et serviettes.

▪ **Inscriptions**

Me renvoyer le **bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte de 210 €**

Inscription souhaitée **avant le 14 juillet 2015**.

Attention ! Le stage est **limité à 15 personnes**. Les inscriptions seront acceptées par ordre de réception.

▪ **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 information,
me contacter :**

Anne-Marie Meudre

Tél. : 07.86.82.05.45

Courriel :
am.meudre@gmail.com

Renseignements sur le stage,
avec photos du site de Doucier :

www.jura-yoga.com

Thème du stage : Asana

Le fil conducteur de notre stage sera *asana*, troisième étape du yoga de Patanjali. Après les règles de vie sur le chemin du yoga, les *yamas* et les *niyamas*, cette étape nous place au cœur de la pratique avec les postures. Lors de ce stage, nous expérimenterons comment installer une posture stable habitée par la joie.

Organisé dans un cadre exceptionnel, ce stage vous permettra également de vous ressourcer au contact de la nature : lac, plages, forêts, reculées, vues panoramiques. Il sera aussi l'occasion de vivre des moments de partage et de convivialité.

Programme et horaires indicatifs d'une journée

Quelques pratiques à l'extérieur selon météo

- 7h30-8h45 : approches de la méditation et exercices sur le souffle
- 9h : petit-déjeuner léger
- 10h-12h45 : philosophie - pratique
- 13h : déjeuner
- Pause de l'après-midi
- 17h-19h15 : pratique
- 19h30 : dîner
- 21h15 : mardi : *tratak* (concentration sur la flamme d'une bougie) ; jeudi : échange à partir d'interviews de *BKS Iyengar*, grand maître en yoga

Une demi-journée de randonnée avec pique-nique sera proposée au cours du stage. Apportez vos chaussures de marche, un petit sac à dos et une gourde.

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 24 août 2015, entre 14h et 15h, dans la salle du restaurant.

- 16h : introduction au stage
- 17h-19h15 : pratique
- 19h30 : dîner
- 21h15 : présentation des participants

Fin de stage : le vendredi 28 août 2015, 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 trois ans.

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

Bulletin d'inscription au stage de yoga du 24 au 28 août 2015 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

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 210 €-**Chèque à l'ordre d'Anne-Marie Meudre.**
 Je souhaite une facture pour le stage.

Je réglerai le solde de 180 € à mon arrivée.
Chèque à l'ordre de MFR du Jura.

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

Le , à

Signature