

INFORMATIONS PRATIQUES

Stage ouvert à tous - limité à 50 personnes

Limite d'inscription : Lundi 15/11/21 après cette date téléphoner.

PARTICIPATION FINANCIERE :

Tarif adhérents 70 € + 15 € si vous voulez adhérer.

Tarif non adhérents : 90 €

(Pour étudiants & demandeurs d'emploi sur justificatif : adhérents 50 € - non adhérents 70€)

- Les inscriptions sont prises accompagnées de leur règlement et par ordre d'arrivée.

- Il n'y a pas de confirmation d'inscription, nous vous prévenons si le stage est complet.

Désistement : s'il intervient moins d'une semaine avant le début du stage, ne peut donner lieu à remboursement.

HORAIRES :

Samedi : accueil 13h30

Pratique : 14h à 18h30

Dimanche : accueil 8h45

Pratique : 9h à 12h30 & 13h45 à 15h45

Pause repas du dimanche : 12h30/13h30

*Suite aux problèmes de Covid,
Chacun apportera son repas tiré du sac.
Il n'y aura pas de partage.*

LIEU DU STAGE :

Salle « Jean Zay »
97 Rue des Cras 25000 Besançon

MATERIEL :

Tapis de pratique, tenue confortable, zafu ou banc de méditation, Plaid de relaxation, Carnet de notes. (Des chaises seront mises à disposition si besoin).

HEBERGEMENT :

- Chez un adhérent, en faire la demande lors de l'inscription.
Merci aux adhérents qui proposent un hébergement de se faire connaître à l'avance en contactant Martine Oehl.

Autres possibilités :

- Centre International de Séjour –
Tél. 03 81 50 07 54
- FJT La Cassotte - tél. 03 81 51 98 60

RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL : Tel : 06 33 08 90 34

(Laisser un sms, on vous rappellera)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

Port du masque obligatoire à l'arrivée et pendant l'installation des tapis et pour les déplacements dans la salle.

Le passe sanitaire sera exigé, si l'obligation est toujours en vigueur à la date du stage.

Stage animé par **Walter THIRAK RUTA**

Professeur de yoga,
Formateur à l'Ecole de
yoga Pramiti à
Vintimille (Italie)
et dans de nombreuses
écoles en Europe.



Thème du stage :

«Le yoga est mort, vive le yoga »

Rencontres pour la pratique du yoga, à l'écoute des enseignements du Yogi silencieux de Madras.

Sur les techniques du hatha-yoga et sur les outils pour la rencontre avec soi, parmi lesquelles des lectures, contes et contextualisation, on approche ensemble les kriya les plus représentatifs.

**Samedi 20 & Dimanche
21 NOVEMBRE 2021**

LIEU DU STAGE : Salle « Jean Zay »

97 Rue des Cras à Besançon

BULLETIN A RETOURNER à :

Martine OEHL

App.19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

BULLETIN D'INSCRIPTION Stage

« Le yoga est mort, vive le yoga »

Samedi 20 & Dimanche 21 novembre 2021

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire LISIBLEMENT en script)

Tarif adhérent : 70 € + 15 € si vous voulez adhérer

Tarif non adhérents : 90 €

(Étudiants & chômeurs sur justificatif : adhérents 50€ + 15€
si vous voulez adhérer - non adhérents 70€)

À régler à l'ordre de l'UCY par chèque bancaire

TOTAL :

Demandez-vous un hébergement ? oui non

(Si oui nous vous contacterons)

Êtes-vous enseignant de Yoga ? oui non

Date :

Signature :

«Le yoga est mort, vive le yoga »

Rencontres pour la pratique du yoga.

A l'écoute des enseignements du Yogi silencieux de Madras, sur les techniques du hatha-yoga et sur les outils pour la rencontre avec soi, parmi lesquelles des lectures, contes et contextualisation, on approche ensemble les kriya les plus représentatifs.



Le Yogi Silencieux de Madras, Sri Sri Sri Satchidananda

a prodigué ses enseignements en Europe à partir de la fin des années 1970.

Pendant presque trente ans, il a proposé des pratiques avancées de hatha-yoga, permettant à un grand nombre de ses élèves de pouvoir prendre une part active dans le processus de transformation de la vie. Sa rencontre avec nous, disciples européens pleins de bonne volonté, l'a amené à concevoir les kriyā, séquences spécifiques structurées par la qualité de la concentration et la conscience de l'objectif. Il était important pour lui qu'elles aient un effet immédiat, et, qu'au fil du temps, elles nous aident à progresser dans le chemin du yoga et l'amélioration de notre état de santé. Si kṛtam est le coup gagnant au jeu de dés, de la même façon une pratique bien conçue et répétée régulièrement, comme les enchaînements kriyā, peut se révéler gagnante.

Walter THIRAK RUTA



Formé en Italie à l'institut de yoga de śrī Carlo Patrian et à l'École de formation à l'enseignement du yoga (S.F.I.D.Y.) de Claudio Conte.

Il continue d'approfondir ses connaissances du yoga et de la pédagogie en Italie et à l'étranger. Il est formateur à

l'École de yoga Pramiti à Vintimille (Italie) et dans de nombreuses écoles en Europe.

Dévoué aux enseignements très traditionnels de son maître, Sri Sri Sri Satchidananda Yogi de Madras, Walter Thirak Ruta respire le yoga dans sa puissance et sa fermeté.

Homme de foi, il voyage de lieux de passage en lieux de rencontre en Inde et en Occident.

Il organise de longs stages résidentiels, où il expérimente avec les étudiants certaines pratiques décrites dans les textes du Hatha.

Les résultats de cet engagement collectif contribuent à accréditer la valeur du yoga comme discipline salutaire initiatique et de santé. Interprétant une tradition atemporelle, Il est l'auteur de manuels et d'articles, dont le livre « Dieu est bonheur ».

(Disponible à la bibliothèque de l'UCY).