

2020 03 - Week-end: Yoga & Ayurveda - Le Printemps - 2j. - frais pédagogiques

LIEU: Centre Védantique Ramakrishna, Gretz (77) DATES: 13 au 15/3 2020 - 2j PUBLIC: min. 1 an de pratique du yoga INTERVENANTS: M. Lefèvre TOTAL: 310€



Référence :2020-03-printemps

Prix :190.00 €

Options disponibles :

Partager ma chambre avec

Préférence d'hébergement : Sélectionner votre choix, chambre individuelle, chambre partagée: 2-3 lits

Remarques

Critères associés :

nombre total disponible : nombre total disponible

2020 03 - Post-formation: Yoga & Ayurveda - Le Printemps - 2j.

Stage animé par Michèle Lefèvre, formatrice pour l'école de yoga Yogamrita ([voir ici pour plus d'informations](#)). Si vous ne connaissez pas encore Yogamrita, vous pouvez voir aussi le [blog de Michèle](#), « [Yogamrita](#) »

Public: Ce stage de post-formation s'adresse aux professeurs de yoga diplômés ou en formation, mais aussi à tous ceux qui ont amorcé une recherche en yoga (cours réguliers, stages pendant au moins 1 an), et qui peuvent dès lors participer en "auditeurs libres".

Nombre minimum de participants: 14 (maximum: 22).

Yoga Sadhana

Week-end de Yoga & Ayurveda pour le PRINTEMPS

du vendredi 13 (18h) au dimanche 15 mars (17h45) 2020

au [Centre Védantique Ramakrishna, Gretz](#) (région parisienne)

avec [Michèle Lefèvre](#)

Objectifs

La post-formation vous permet :

D'approfondir la thématique saisonnière du Printemps selon l'Ayurveda: Dinacharya (routine quotidienne), diététique, pratique du yoga, ... avec une vision holistique de la santé et du développement de chacun.

De pratiquer le Yoga, Asana: Pranayama, Mudra, méditation, chant de Bhajan (Kirtan) et Mantra, ... à la lumière de l'Ayurveda et de la saison printannière. D'ancrer la pratique posturale, à partir de postures traditionnelles du yoga, en explorant les préparations et des variantes de ces Asana, afin de les affiner, de mieux les intégrer.

D'envisager et de se préparer à une cure de printemps adaptée à ses besoins personnels (qui pourra être faite

ultérieurement à la maison avec les indications reçues pendant le stage).

De participer à la vie du Centre Védantique.

De pratiquer une Yoga Sadhana ayurvédique pour soi. C'est plus un stage pour soi, qu'un stage pour acquérir de nouvelles connaissances à transmettre.

De se reconnecter à la Nature, grâce à la marche silencieuse...

De se reconnecter à notre Nature profonde, dans un lieu dédié à la Vie spirituelle.

Prix du stage:

Frais pédagogiques: **190 €** (à payer à Yogamrita Sarl, TVA non applicable) Pension complète: **120 € Total: 310 €**

Réduction de prix

L'école Yogamrita propose une réduction de prix sur les frais pédagogiques de ses cours et de ses stages, aux étudiants, aux demandeurs d'emploi et aux stagiaires suivant une formation de longue durée (de 6 mois ou plus) auprès de l'école Yogamrita. Pour en savoir plus, consulter les [CGV, sous les paragraphes B.2.3.1. et suivants](#).

Comment s'inscrire?

[Toutes les informations sont ici>>](#)

Présentation du stage

Les présentations sur le printemps et les cures de printemps permettront l'acquisition/la révision des principes de bases du système de santé ayurvédique. Les moments de théorie alterneront avec la pratique du yoga et des ateliers d'ayurveda.

Des conseils ayurvédiques saisonniers et pour la pratique du yoga intégral (asana, pranayama, mudra/hasta mudra (gestes des mains), chant/bija, méditations) seront proposés.

Chaque journée de stage comprend deux pratiques de yoga.

Des supports de stage (présentations Powerpoint au format pdf notamment) seront envoyés à tous les participants, après le stage.

Le lieu du stage est un lieu spirituel, où une contribution est demandée à chacun sous forme de service, "Seva" ou "Karma Yoga". Il nous sera notamment demandé d'aider à couper les légumes, à essuyer la vaisselle, à débarrasser les tables et à ranger les réfectoires.

Horaire détaillé et programme d'étude:

Journée du vendredi:

18h00 - 19h00 - Pratique de yoga

19h30 - 20h30 - Dîner

20h30 - 21h30 Programme du soir du Centre védantique ou repos

Journée du samedi:

06h15 - 07h45 - Pratique de yoga avec l'approche ayurvédique

08h00 - 09h30 - Petit déjeuner, karma yoga

09h30 - 10h30 - Exposé: Ayurveda et saison printannière

10h30 - 11h15 - Pratique du yoga spécifique

11h15 - 11h45 - Marche silencieuse

12h00 - 14h00 - Déjeuner, karma yoga

14h00 - 16h30 - Exposé: Ayurveda et saison printannière. Atelier d'Ayurveda. Yoga Nidra

16h30 - 17h00 - Thé

17h00 - 18h30 - Pratique de yoga de saison

19h00 - 20h30 - Dîner

20h30 - 21h30 - Programme du soir du Centre védantique ou repos

Journée du dimanche:

06h15 - 07h45 - Pratique de yoga avec l'approche ayurvédique

08h00 - 09h30 - Petit déjeuner, karma yoga

09h30 - 10h30 - Exposé: Cures ayurvédiques et saison printannière

10h30 - 11h15 - Pratique du yoga spécifique

11h15 - 11h45 - Marche silencieuse

12h00 - 14h00 - Déjeuner, karma yoga

14h00 - 16h30 - Conférence, atelier yoga & ayurveda, échange

16h30 - 17h00 - Thé

Nombre total d'heures 15h

Pratique : 10h, pratiques de yoga intégral: Pranayama, Asana, Mudra, Concentration, Méditation, chant de Mantra/Bija, Yoga Nidra **Conférences : 4h**, "Yoga & Ayurveda" pour le printemps. Cures printannières selon l'Ayurveda **Marche silencieuse : 1h**

Moyens pédagogiques et supports de stage:

L'école Yogamrita met à disposition tous les moyens techniques et pédagogiques (matériel, tableau, ...) et d'encadrement.

Un support de stage sera envoyé à tous les participants.

Déroulement:

Le stage s'effectue en présentiel. Pour recevoir l'attestation de participation, le stagiaire doit avoir été présent à au moins 90% des heures d'enseignement.

Validation - Attestation de participation:

Hormis la participation aux conférences et aux pratiques, le stagiaire n'a pas de travail personnel à réaliser. Ce stage, pouvant être suivi à titre de post-formation, ne comportera ni évaluation initiale, ni finale.

A l'issue du stage, la présence à au moins 90% des heures de formation, permet à Yogamrita de délivrer au stagiaire une **attestation de participation détaillée** de l'école, mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action du stage.

Lieu du stage

Le stage aura lieu en région parisienne. Le Centre Védantique Ramakrishna de Gretz est situé dans un grand et magnifique parc. C'est un lieu propice au yoga, qui respire la paix et la sérénité. Le Centre est un ashram, une communauté spirituelle. Les participants au stage pratiqueront un peu de karma yoga (service désintéressé) chaque jour (débarrasser les table après les repas, éplucher les légumes, plier le linge, ...). Ces services rendus feront partie intégrante du stage.

Adresse du lieu

Centre Védantique Ramakrishna

64, boulevard Victor Hugo
77220 Gretz

Contact

Contactez prioritairement **Michèle Lefèvre**, organisatrice du stage:

Tél: 06 82 46 81 47 Email: info@yogamrita-inscriptions.fr

Contacter le Centre Védantique Ramakrishna

E-mail: contact@centre-vedantique.fr

Téléphone: + 33 (0)1 64 07 03 11

Situation sur Google Map

Moyens d'accès

Venir en RER :

Ligne Eole (Gares Hausman-Saint-Lazare ou Magenta-Gare du Nord) direction Tournan (Trains marqués TORE, TIRE ou TARI).

Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare de Gretz : prendre la passerelle 'sortie rue d'Alsace' et suivre le bd Romain Rolland jusqu'au n° 1.

Venir en voiture :

Gretz se trouve à 30km au sud-est de Paris, en Seine-et-Marne.

Il est possible de calculer un itinéraire sur Google Map (voir carte ci-dessus).

Inscription et règlement du stage

Inscription en ligne au stage:

Sur le site, auprès de l'école de yoga Yogamrita. Vous sélectionnez votre mode d'hébergement à l'inscription. Plusieurs modes de paiement sont proposés en une ou plusieurs fois.

Hébergement: au moment de l'inscription, il est important de sélectionner l'hébergement que vous choisissez. Les formules d'hébergement que vous pouvez visualiser sont celles qui sont encore disponibles.

Les chambres sont simples et propres. Les salles de bain et WC sont sur le palier. Repas végétariens.

Paieement de la pension complète:

Sur place, au Centre védantique Ramakrishna de Gretz (il n'y a pas d'arrhes à verser à l'inscription).

Si vous souhaitez rester une nuit supplémentaire après le stage, merci de contacter directement le centre védantique Ramakrishna ([coordonnées ici](#)).

Ambiance du lieu











[Lien vers la fiche d'inscription](#)