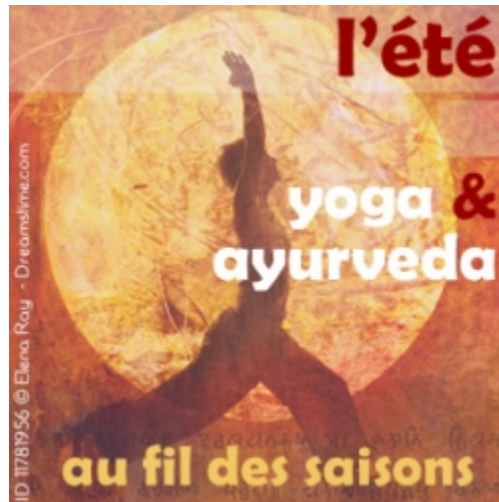


2020 05 - Week-end: Yoga & Ayurveda - L'Été - 2j. - frais pédagogiques

LIEU: Centre Védantique Ramakrishna, Gretz (77) DATES: 22 au 24/5 2020 - 2j PUBLIC: min. 1 à 2 ans de pratique du yoga INTERVENANTS: M. Lefèvre TOTAL: 310€



Référence :2020-05-ete

Prix :200.00 €

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 05 - Week-end: Yoga & Ayurveda - L'Été - 2j.

Public : Stage de yoga **ouvert à tous ceux qui pratiquent le yoga régulièrement**, depuis 1 ou 2 ans ou plus, et qui ont une démarche de recherche intérieure.

- Professeurs de yoga: le stage a valeur de post-formation.

- Autres participants: suivent ce stage en "auditeurs libres".

Enseignants : Stage animé par [Michèle Lefèvre](#), formatrice de l'école de yoga Yogamrita. Si vous ne connaissez pas encore l'école Yogamrita, vous pouvez voir aussi le [blog "Yogamrita"](#).

Hébergement et pension : Le stage a lieu en résidentiel, avec pension complète. Repas végétariens.

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

Prix total :

Frais pédagogiques: **190 €** (à payer à Yogamrita Sarl, TVA non applicable) Pension complète: env. **110€*** ch. partagée / env. **132€*** ch. indiv.
à payer sur place au Centre Védantique de Gretz **Total:**

env.**300€**/ env.**322€**(ch. indiv.)

* Tarifs 2019 non disponible. Evaluation sur les prix de 2018.

Yoga Sadhana

Week-end de Yoga & Ayurveda pour l'ETE

du vendredi 22 (18h) au dimanche 24 mai (17h45) 2020

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

avec [Michèle Lefèvre](#)

Objectifs

La post-formation vous permet :

D'approfondir la thématique saisonnière de l'Eté 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 estivale. 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 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.

Réductions de prix - Prise en charge financière

Réductions: L'école Yogamrita propose une réduction de prix sur les frais pédagogiques de ses cours et de ses stages, aux étudiants et aux demandeurs d'emploi, ainsi qu'aux stagiaires suivant une formation longue (de 2 ans ou plus) auprès de l'école Yogamrita. Pour en savoir plus, consulter les [CGV, sous les paragraphes B.2.3.1. et suivants](#).

Professeurs de yoga: L'école Yogamrita est enregistrée comme organisme de formation depuis juillet 2014. Le numéro de déclaration d'activité de l'organisme de formation est : 53 29 08775 29. Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État mais permet une prise en charge par votre employeur ou un organisme de financement. Ce stage peut donc être pris en charge dans le cadre de la formation continue professionnelle, sur demande de devis et programme ([formulaire contact](#)).

Comment s'inscrire?

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

Présentation du stage

Les présentations sur les saisons et tout particulièrement l'été 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 estivale

10h30 - 11h15 - Pratique du yoga spécifique

11h15 - 11h45 - Marche silencieuse

12h00 - 14h00 - Déjeuner, karma yoga

14h00 - 16h30 - Exposé: Ayurveda et saison estivale. 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 estivale
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" selon les saisons et pour l'été. Conseils pour l'été. **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

Contactez 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.

Paiement 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](#)