

2022 04 - Yoga Sadhana - entre Son et Silence - 3j. - frais pédagogiques

PRÉSENTIEL LIEU: Salle la Lila (93) DATES: du 16 au 18 avril 2022 - 3j INTERVENANTES: Michèle Lefèvre et Isabelle Hernandez TOTAL: dès 260€ (sans) 311€ (avec déjeuner)



Référence : 2022-04-Son

Prix : 260.00 €

Options disponibles :

Samedi - Déjeuner : Je prends le déjeuner sur place (17€), Je mange dehors

Dimanche - Déjeuner: Je prends le déjeuner sur place (17€), Je mange dehors

Lundi - Déjeuner: Je prends le déjeuner sur place (17€), Je mange dehors

Remarques

2022 04 - Yoga Sadhana - entre Son et Silence - 3j. - frais pédagogiques

Public : Stage de yoga **ouvert à tous ceux qui pratiquent le yoga régulièrement**, depuis au minimum 1 an ou 2, qui ont une démarche de recherche intérieure, et aux professeurs de yoga. Une attestation de participation est délivrée à l'issue du stage.

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

Le stage n'est pas en résidentiel. Un déjeuner végétarien convivial est proposé sur place chaque jour.

Merci de mentionner si vous mangez sur place (à gauche sous la photo).

Nombre de participants : minimum 10 (maximum: 18).

Prix total : 3 jours de stages

Frais pédagogiques: **260 €** (à payer à Yogamrita Sarl, TVA non applicable) 3 déjeuners (facultatif): **51€*** (17€ par repas végétarien) à payer en liquide sur place **Total:**

311€(avec les 3 déjeuners)

260€(sans les repas)

Yoga Sadhana:

A partir d'Agni, pratiquer entre Son et Silence

du samedi 16 (9h) au lundi 18 avril (17h) 2022

au centre La Lila, Métro Mairie des Lilas (région parisienne, 93)

avec [Michèle Lefèvre et Isabelle Hernandez](#)



Objectifs

Le stage vous permet :

De pratiquer le yoga intégral, lors de longues sessions, pendant lesquelles nous prendrons le temps de rentrer au coeur des thématiques du stage:

pratique posturale, Asana, Pranayama, Mudra du corps et des mains, chant de Bija; Bhajan ou Mantra, lecture ou enseignement en fin de cours.

D'approfondir les thématiques avec les deux intervenantes:

Agni, le Feu, selon le Yoga et l'Ayurveda, avec Isabelle Shabdha, ou Nada, le Son, selon le Yoga et l'Ayurveda, avec Michèle De se reconnecter à sa Nature profonde.

Réductions de prix - Prise en charge financière

Réductions: L'école Yogamrita propose une réduction de prix sur les frais pédagogiques de ses stages, aux étudiants, aux demandeurs d'emploi et aux enseignants inscrits à la post-formation sur 2 ans chez Yogamrita, sur la durée de leur formation. Pour en savoir plus, consulter les [CGV](#), sous les paragraphes B.2.3.1. et suivants.

Comment s'inscrire?

L'inscription et le règlement se fait en 2 étapes:

1. **Inscription en ligne** au stage, sur cette page, auprès de l'école de yoga Yogamrita, en précisant si vous prenez les repas sur place.

Le règlement des frais pédagogiques est immédiat et permet de réserver votre place.

2. Règlement des repas en espèces, à votre arrivée.

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



Présentation et déroulement du stage

Ce stage est avant tout un ancrage dans la pratique quotidienne du yoga. Nous pratiquerons le yoga intégral. Chaque cours de yoga alliera:

pratique posturale, Asana, Pranayama, Mudra du corps et des mains, chant de Bija; Bhajan ou Mantra, avec accompagnement d'instruments (Shruti Box, Harmonium) lecture inspirante ou enseignement en fin de cours. **Pratique posturale:**

Nous expérimenterons des sons et des Mantra sur certaines postures, afin de vivre le corps, comme un instrument qui vibre et "sonne juste" lorsque le positionnement et le souffle sont bien placés.

Etude:

Agni, l'élément qui permet le nettoyage et la purification en Yoga et en Ayurveda, sera étudié avec un diaporama, des ateliers, y compris petit atelier en cuisine ;-)

Le "Son et le Silence" seront étudiés lors d'une présentation avec diaporama, et lecture/commentaires de textes de la tradition yogique.

Une journée type de stage

09h00 – 12h30 Yoga Intégral: Mantra. Méditation. Echauffement, Asana, Pranayama. Relaxation.

12h30 – 14h00 Déjeuner

14h00 – 14h45 Etude

15h00 – 18h00 Pratique ou ateliers thématiques.

Samedi: Agni, avec Isabelle.

Dimanche et lundi: le Son et le Silence avec Michèle.

Le dimanche nous terminerons à 17h.

Nombre total d'heures: 21h

Pratique : 18h30, pratiques de yoga intégral: Pranayama, Asana, Mudra, Concentration, Méditation, chant de Mantra/Bija, Yoga Nidra **Conférences et ateliers : 2h30**



Lieu du stage

Le stage aura lieu en région parisienne, au Centre La Lila, 36 av du Maréchal Juin 93260 Les Lilas à 2 pas de Paris et du Métro Mairie des Lilas.

La salle a un sol en parquet.

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