APERCU DU PROGRAMME

- 25h de yoga créatif adapté à chacun, indien tantrique, chinois et égyptien
- Les cours de yoga créatif et les méditations se feront dans le parc ou dans la grande salle ouverte sur la montagne

ATTESTATION

A l'issue du stage il vous sera délivré une attestation.

TARIF

Selon les chambres

- 980.- CHF pour chambre double, (douche et WC)
- 1'080.- CHF pour chambre single (douche et WC)
- Tarif spécial AVS, chômage, étudiants

INCLUS

Pension complète, encadrement par deux professeurs (Tara et une assistante), enseignement de yoga créatif thérapeutique selon la médecine ayurvédique :

5h par jour,

Repas par Sabina cuisinière spécialisée en Ayur Veda pour accompagner les journées par des recettes alléchantes.

Début du stage :
dimanche 31 juillet, 17h

Fin du stage :
vendredi 5 août, 14h

Espace Mieux-Etre
CHÊNE-BOURG · GENEVE

YOGA DU COEUR

STAGE D'ÉTÉ À MORGINS (Valais)
Du 31.07.2022 au 05.08.2022

Tara LEPAGE
Av. F.-A.-Grison, 1225 Chêne Bourg/Ge, Suisse
+41 22 349 30 31 / +41 79 471 89 26
www.espacemieuxetre.com

« AIME TON PROCHAIN COMME TOI-MÊME »

Ce stage va s'inscrire dans le cheminement suivi par d'anciens sages, comme le Bouddha Gautama, et selon l'enseignement du Christ, et des mystiques soufis (Rabiya el Adaoui, Jallaluddine Rumi).

Bien loin de l'amour galvaudé,
assimilé à la sexualité,
l'Amour spirituel est en nous caché au plus profond de notre cœur,
ignorant les passions,
et développant la compassion,
la bienveillance,
le respect pour chaque être vivant.

Ecoutez ou lisez les réflexions de François Cheng (« De l'âme »).

Les techniques employées :

- Vont passer par le corps physique, (Asanas)
- Vont développer la conscience des sensations corporelles (Indriyas)
- Avec les chants de mantras, (Méditation)
- La Danse des derviches tourneurs (Samaa) ouvre notre Être à l'humilité, la Confiance, la Joie (Ananda), l'expansion sur tous les plans vers la Lumière qui nous habite…
- En améliorant le Souffle (Pranayamas)

Les buts :

- Pour amener la conscientisation de l'énergie (Prana)
- Pour développer l'harmonisation des centres d'énergie (Chakras)
- Pour accéder au plan plus élevé (7ème ciel !) où le risque est de magnifier un Ego en échouant au but ultime de l'Etre : le plan de l'Amour (Cœur droit)

Un beau programme !