

# « De la posture à la méditation »



## Trois jours de yoga dans le Pays Basque

Du vendredi 18 mai au lundi 21 mai 2018

Gîte Santa Maria 64 640 Hélette

### Le thème :

**Dhyāna** est le mot sanskrit qui désigne la méditation. C'est aussi un des termes utilisés pour définir l'état de yoga, un état où le mental n'est plus secoué par des mouvements incessants.

Pratiquer le yoga, c'est pratiquer tout un ensemble de moyens - de la posture à la méditation – qui nous permettent de cheminer pas à pas vers un état de paix mentale. Cet état diminue nos sources de tensions. Il nous procure la joie d'être vivant et de goûter pleinement chaque instant de l'existence.

Le stage vous permettra d'expérimenter différentes techniques, et d'apporter une coloration différente à votre psychisme. Au cours de ces trois jours, vous (re)découvrirez des outils faciles à utiliser au quotidien afin de donner de l'espace à vos journées et de respirer avec amplitude.



### L'enseignante :

Sylvie Dalouche a été formée à l'Institut Français de Yoga, par Bernard Bouanchaud. L'enseignement qu'elle a reçu rend hommage à la tradition, transmise par T.Krishnamacharya et par son fils T.K.V. Desikachar. Afin d'approfondir le lien entre le yoga et la santé, elle s'est formée à la yoga thérapie pendant 3 ans, auprès du docteur N.Chandrasekaran, médecin indien de la ville de Chennai ([www.yogavaidyasala.net](http://www.yogavaidyasala.net)).

Sylvie Dalouche enseigne le yoga à Toulouse, approfondit sa connaissance des textes et sa pratique personnelle auprès de Bernard Bouanchaud, qu'elle assiste dans ses formations de professeurs de yoga.

Elle anime de nombreux stages et ateliers et accompagne actuellement un groupe de personnes dans l'apprentissage du professorat de yoga.

## Le lieu :

Le stage se déroulera au gîte Santa Maria Heleta, située dans le village d'Hélette, au cœur du Pays Basque (<http://www.santamariaheleta.fr>). Restaurée avec goût, cette charmante maison noble du XIIIème siècle vous séduira par son authenticité, ses nombreux espaces communs, son jardin et son théâtre de verdure. Vous pourrez profiter de la nature paisible qui entoure le gîte en empruntant l'un des nombreux sentiers qui partent du village.



## Accès en voiture à partir de Toulouse :

Prenez l'autoroute A64 (direction Bayonne). Empruntez la sortie 3 vers Hasparren (D21). Continuez tout droit sur la D21 et traversez Hasparren. Hélette se trouve 12 kms plus loin. Une fois dans Hélette, allez jusqu'à l'église. La maison est quasiment mitoyenne avec l'église.



## Dates et horaires :

Du vendredi 18 mai à 18h au lundi 21 mai 2018 à 16h00

## Coût :

Enseignement : **140€ pour les 3 jours**

Hébergement en pension complète (cuisine végétarienne) :

En chambre de 2 ou 3 lits, avec salle d'eau et toilettes dans les chambres ou à l'étage : **180 € pour les 3 jours**

## A mettre dans son sac :

- Linge de toilette (les draps et les taies d'oreillers sont fournis)
- Chaussures de marche (il y a des balades à faire à proximité du gîte)
- Coussin, plaid, banc de pratique pour des assises confortables (si besoin)
- De quoi écrire pour prendre des notes

## ✂ Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

Je m'inscris au stage «De la posture à la méditation », du 18 au 21 mai 2018, et verse 80€ d'arrhes à l'ordre de Sylvie Dalouche. Les arrhes ne seront pas remboursées si je me désiste après le 1<sup>er</sup> mai 2018.

Fait à

le

Signature

**Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :**

**Sylvie Dalouche : 9 chemin Sansou – 31500 Toulouse**

**Tél. : 06 72 79 90 23 – Email : [yoga-asteya@orange.fr](mailto:yoga-asteya@orange.fr)**