

# Yoga & Silence

---

INSPIRÉE PAR LES BIENFAITS QUE LES PRATIQUES DE MÉDITATION VIPASSANA ET DE YOGA M'ONT APPORTÉES, JE SOUHAITE VOUS OFFRIR UN MOMENT RICHE DE CE QUI M'A TANT AIDÉE ET QUI CONTINUE D'INSPIRER MON QUOTIDIEN, POUR PARTAGER TOUT CE QUI, CHAQUE JOUR, M'APPORTE PLUS DU SENS PROFOND ET DE JOIE DE VIVRE!

"VIPASSANA, QUI SIGNIFIE VOIR LES CHOSSES TELLES QU'ELLES SONT RÉELLEMENT, EST L'UNE DES TECHNIQUES DE MÉDITATION LES PLUS ANCIENNES DE L'INDE. ELLE ÉTAIT ENSEIGNÉE EN INDE IL Y A 2500 ANS COMME UN REMÈDE UNIVERSEL AUX MAUX UNIVERSELS, C.À.D. UN ART DE VIVRE. POUR CEUX QUI NE SONT PAS FAMILIERS AVEC LA MÉDITATION VIPASSANA, UNE INTRODUCTION À VIPASSANA PAR M. GOENKA ET DES QUESTIONS ET RÉPONSES SUR VIPASSANA SONT DISPONIBLES."

LE YOGA, COMME LE DIRAIT MA PROFESSEURE, HANSAJI YOGENDRA, EST UN VOYAGE DU "B" (BIRTH=NAISSANCE EN ANGLAIS) À "D" (DEATH=MORT EN ANGLAIS). QU'EST-CE QUI SE TROUVE ENTRE LE "B" ET LE "D"? - C'EST LE "C" (CHOICES= LES CHOIX EN ANGLAIS).

DONC, LE YOGA EST UNE SCIENCE COMPLÈTE, ET À LA FOIS UNE MANIÈRE DE VIVRE SIMPLE EN PRENANT SOIN DE NOUS-MÊMES ET DE TOUT LE VIVANT.

IL NOUS APPREND ET NOUS REND CAPABLES À CHAQUE MOMENT DE FAIRE LES MEILLEURS CHOIX ("C") POSSIBLES, POUR CULTIVER NOTRE VÉRITABLE BONHEUR ET AUSSI CONTRIBUER AU VÉRITABLE BONHEUR DE TOUS LES AUTRES ÊTRES QUI NOUS ENTOURENT DE PRÈS COMME DE LOIN.

YOGONS



NOUS ALLONS EXPERIMENTER 2 JOURS DE "NOBLE SILENCE", SAMEDI & DIMANCHE, PENDANT LESQUELS  
NOUS ALLONS NOUS ABSTENIR DE PARLER.

JE VOUS LAISSE FAIRE VOTRE PROPRE EXPÉRIENCE D'ABORD, PUIS NOUS PARLERONS DES BIENFAITS :)  
IL Y AURA UN TEMPS POUR LES QUESTIONS/RÉPONSES SUR LA PRATIQUE ET VOUS ÊTES TOUJOURS LIBRE DE  
M'INTERROGER SI VOUS AVEZ UN BESOIN/UNE DIFFICULTÉ QUELCONQUE.

## *méditation*

DURANT LE WEEK-END JE VOUS PARTAGERAI LA MEDITATION *ANAPANA*, LA CONCENTRATION SUR LE SOUFFLE,  
QUI EST UN PRÉREQUIS POUR *VIPASSANA*. POUR APPRENDRE VIPASSANA  
IL EST NÉCESSAIRE DE PARTICIPER À UN COURS RESIDENTIEL DE 10 JOURS .

## *yoga*

NOUS ALLONS PRATIQUER DES POSTURES, *ASANAS*, AVEC:

- UNE SÉANCE LE MATIN, PLUS DYNAMIQUE, POUR FAIRE CIRCULER NOTRE ÉNERGIE &
- UNE SÉANCE LE SOIR, POUR NOUS PRÉPARER POUR UN  
SOMMEIL RÉPARATEUR.

## *promenades + bain nordique*

LE GÎTE SE SITUE AU COEUR DU PETIT VILLAGE SAINT-VALLIER,  
AU PIED DE LA FORÊT. CELA PERMETTRA DE FAIRE DES PETITES  
BALADES DIGESTIVES ET PROFITER DE LA NATURE.

IL DISPOSE D'UN JACUZZI 6/8 PLACES POUR VOTRE BIEN-ÊTRE ET  
VOS MOMENTS DE DÉTENTE. CE BAIN EST PLACÉ SUR LA TERRASSE EN  
BOIS QUI SURPLOMBE LE JARDIN ET VOUS OFFRE UNE VUE  
PANORAMIQUE SUR LA LIGNE BLEUE DES VOSGES.

## *ateliers vivre heureux.ses*

JE SOUHAITE VOUS PARTAGER, D'UNE MANIÈRE INTERACTIVE, CE QUE J'AI APPRIS DE TOUTES CES PRATIQUES SUR LA RÉALITÉ DE NOS  
DIFFICULTÉS DANS LA VIE; VOUS OFFRIR CE QUI, POUR MOI, ÉTAIT D'UNE IMMENSE AIDE DANS LES DOMAINES DE :

- LA COMPREHENSION D'OÙ VENAIT NOTRE SOUFFRANCE, LES MECANISMES DE LA CRÉATION DES ÉMOTIONS DÉSTRUCTRICES
- COMMENT LES PRENDRE EN CHARGE ET LES GÉRER AVEC PLUS DE SÉRÉNITÉ &
- COMMENT CRÉER PLUS DE JOIE AU QUOTIDIEN!

YOGONS





# programme

---

vendredi

16H++ ARRIVÉE AU GÎTE  
STATION NATURE

18H DÎNER

20H CERCLE D'INTRODUCTION  
&  
PRÉSENTATION DU W-E

21H00 ENTRÉE EN SILENCE

21H30 MÉDITATION ANAPANA

22H REPOS

YOGONS



# programme

---

samedi + dimanche

7H RÉVEIL + BOISSONS CHAUDES

8H YOGA & MÉDITATION ANAPANA

10H BRUNCH VÉGAN

11H30 PROMENADE NATURE / JACUZZI

13H MÉDITATION ANAPANA

14H TEMPS LIBRE & COLLATION FRUITS

15H Q&R SUR LA PRATIQUE

17H DÎNER

19H YOGA & MÉDITATION ANAPANA

20H ATELIER VIVRE HEUREUX.SES

22H REPOS

YOGONS





# programme

---

*lundi*

7H RÉVEIL + BOISSONS CHAUDES

8H YOGA & MÉDITATION ANAPANA

9H30 SORTIE DE SILENCE

10H BRUNCH

11H30 PROMENADE NOBLE BAVARDAGE  
:)

13H MEDITATION ANAPANA  
&  
CERCLE DE CLÔTURE

14H TEMPS LIBRE  
&  
COLLATION FRUITS

16H++ DÉPART

YOGONS





# inscriptions

## formalités requises

- REMPLIR LA DEMANDE D'INSCRIPTION EN CLIQUANT ICI  
OU M'APPELER AU 0667490327
- UNE FOIS VOTRE DEMANDE VALIDÉE JE VOUS ENVERRAI  
MON RIB / ADRESSE POUR L'ENVOI DES CHÈQUES /  
COMPTE PAYPAL
- RÈGLEMENT EN ESPÈCES POSSIBLE

## tarif et paiement


- 4J D'ENSEIGNEMENT+PENSION COMPLÈTE = TOTAL 380 €
- PAIEMENT ÉCHELONNÉ POSSIBLE (ME CONTACTER)

- PREMIER RÈGLEMENT DE 100€ POUR VOTRE RÉSERVATION  
- CE MONTANT EST NON REMBOURSABLE EN CAS D'ANNULATION TOUTES RAISONS CONFONDUES

YOGONS



# hote



---

*Station Nature*

*Dominique & Philippe Poulet*

DOMINIQUE & PHILIPPE NOUS ACCUEILLENT AU COEUR DE  
LEUR MAISON CHALEUREUSE EN PLEINE NATURE  
VOSGIENNE.

ILS NOUS OFFRIRONT DES REPAS VEGANS ÉQUILIBRÉS ET  
LOCAUX,  
AINSI QUE DES COLLATIONS GRÂCE À L'LEUR JARDIN  
POTAGER AU PIED DU GÎTE.

LEUR GENTILLESSE ET LEUR HOSPITALITÉ CONTRIBUERONT AU  
VÉRITABLE BONHEUR DURANT NOTRE SÉJOUR.

PUIS LEUR MAGNIFIQUE TERRASSE AVEC VUE SUR LA  
CANOPÉE ET LE BAIN NORVÉGIEN APPORTERONT UN GRAND  
PLUS À VOTRE REPOS ET VOTRE BIEN-ÊTRE.

YOGONS



# intervenant

---

*Marina Skandarski Hamann*

JE SUIS NÉE ET J'AI GRANDI EN SERBIE.

À L'ÂGE DE 12 ANS J'A ÉTÉ TRAUMATISÉE PAR LA VIOLENCE DOMESTIQUE ET LE BOMBARDEMENT DE L'OTAN.

DEPUIS LE TOUTE PETITE, COMME BEAUCOUP D'AUTRES, JE RÊVE DE "SAUVER LE MONDE".

GRÂCE À UNE BOURSE DU GOUVERNEMENT FRANÇAIS J'AI PU FINIR MES ÉTUDES D'INGÉNIEURE DANS

L'ENVIRONNEMENT.

ENSUITE, J'AI TROTTÉ SUR LA PLANÈTE EN TRAVAILLANT EN RD CONGO, COLOMBIE, INDE, SUISSE, SUR LES PROJETS DE LA PROTECTION DE LA FORÊT ET DES DROITS DES PEUPLES AUTOCHTONES.

DE NOMBREUSES DÉCEPTIONS DANS LE FONCTIONNEMENT DE CE MONDE PROFESSIONNEL ET UNE PROFONDE INSATISFACTION DANS LA VIE (VENANT DE MON TRAUMATISME) M'ONT POUSSÉS À CHERCHER AILLEURS.

PUIS, EN 2008 J'AI DÉCOUVERT LA MÉDITATION VIPASSANA ET LE YOGA. CELA A ÉTÉ LE DÉBUT DE MA TRANSFORMATION, DÉBUT DE MA GUÉRISON POUR AINSI DIRE! DEPUIS, J'AI DÉCIDÉ DE METTRE CES

PRATIQUES AU CŒUR DE MA VIE ET J'AI FAIT MA TRANSITION PROFESSIONNELLE. MA PRATIQUE D'INTROSPECTION, LA RECHERCHE ET L'APPRENTISSAGE PARTICIPENT À ME FORMER DANS LE SENS LARGE DU BIENÊTRE. JE ME SUIS FORMÉE EN INDE, AU SRI LANKA, AU NÉPAL & EN EUROPE ET CELA CONTINUE À TRAVERS MES STAGES RÉGULIERS DE

MÉDITATIONS VIPASSANA AINSI QUE DE YOGA .

TOUTES CES PRATIQUES FONT QUE, ÇA VA TELLEMENT MIEUX!

AUJOURD'HUI, JE SUIS TRÈS HEUREUSE DE POUVOIR PARTAGER MES EXPÉRIENCES ET AINSI ESSAYER D'INSPIRER LES POTENTIELS HUMAINS DE LA GUÉRISON ET LA VÉRITABLE JOIE DE VIVRE!

YOGONS

