



Hatha et Nâda Yoga

15 au 19 juillet 2019

avec Arnaud Didierjean et Eveline Grieder

Pratique indienne immémoriale, qui part de la voix pour éveiller les vibrations subtiles au fond de notre être, la pratique de Nâda yoga proposée ici est constituée du chant de gammes et d'arpèges, ainsi que de phonèmes, permettant de susciter de multiples résonances dans les différentes parties du corps. Ainsi, notre être tout entier sera imprégné de ces vibrations, perçues comme chant des profondeurs, et le silence méditatif nous ouvrira alors sur une conscience élargie, cristallisée dans un présent « en-chanté ». Cette merveilleuse pratique prolonge celle du Hatha yoga, en lui donnant une profondeur permettant l'éveil du mystérieux nâda, qui n'est autre que l'énergie vibratoire de notre existence.....

Le stage sera organisé en co-animation : Eveline assurera des séances classiques de Hatha Yoga (âsana-s, prânâyâma, bandha-s, mudrâ-s) et Arnaud vous fera participer à l'atelier de Nâdopasana. Nous évoquerons chacun la question théorique de la vibration dans la tradition indienne et nous nous partagerons les séances de méditation.

ARNAUD DIDIERJEAN a commencé sa carrière comme musicien de jazz, après une formation aux Conservatoires de Cavaillon, Chambéry et Valence. Puis il s'est tourné vers les chants et les techniques vocales de plusieurs traditions de chant sacré (syro-Maronites, védiques, carnatique, chants de Sibérie, Ukraine, Russie, Icaros d'Amazonie...), et vers la pratique des mantras, en étudiant avec Boris Cholewka, dont il a été l'assistant pendant de nombreuses années. Parallèlement, il s'est formé au chant classique et sacré de l'Inde, le Dhrupad, dans la lignée de la famille Dagar.

Par ailleurs, il est diplômé de Natha-Yoga avec Christian Tikhomiroff en 2014, et il a été initié à une approche de la méditation Anapanasati (Vipassana) par Guy Burgs. Il enseigne le Chant Sacré depuis 2006 : Bretagne, Belgique, Avignon, Lyon...

EVELINE GRIEDER Après une formation d'Histoire et d'Ethnologie, elle a vécu plusieurs années en Inde dans les milieux traditionnels, où elle a reçu sa formation de professeur de Yoga à l'école de Lonavala (Maharashtra).

Elle enseigne le yoga depuis 40 ans.

Docteur en sociologie, spécialiste en socio-anthropologie de l'imaginaire, elle est également formatrice d'enseignants, conférencière et auteur d'articles à la Fédération Nationale des Enseignants du Yoga, chargée de cours de philosophie à l'Ecole Française de Yoga de l'Ouest, et à l'Ecole Française de Yoga Midi-Pyrénées.

Sa thèse, « Le yoga, un espace pour le sacré », est disponible en accès libre sur internet.

Organisation du stage

De 9h30 à 20h, avec temps de ballades et d'échanges, se terminant après le repas de midi du dernier jour.
(Facultatif : méditation à 7 h du matin, suivie de nettoyages yoguiques)

Vous serez hébergé dès la veille au soir à partir de 18h, et vous pouvez repartir plus tard si vous voulez visiter notre belle région.

22€ nuit et petit déjeuner supplémentaire.

Prix du stage : 300€ (4 jours^{1/2})

Hébergement et repas

15 personnes peuvent être hébergées sur place en chambres de 2 ou 3 personnes (lavabo dans chaque chambre, et sanitaires communs).

Plein Ciel est la maison d'Eveline, et le stage est conçu comme un moment communautaire, fait de tolérance et de partage.

L'ambiance y est familiale et chaleureuse, et il est demandé aux stagiaires de participer à des tâches quotidiennes (vaisselle et table).

N'oubliez pas d'apporter drap de dessus et linge de toilette.

Pension complète* : 270€ Journées** : 85€

*pauses boissons-biscuits à volonté, repas de midi et du soir, nuit et petit déjeuner compris

**avec repas de midi et pauses boissons-biscuits à volonté, pour les personnes ne dormant pas sur place

Pour les repas, nous vous proposons une cuisine végétarienne aux mille saveurs, élaborée avec amour, et du bon vin du terroir.

Repas du soir seul, sans hébergement : 14€

Petit déjeuner seul, sans hébergement : 2€

N.B. Nous avons des tapis de yoga à votre disposition

En cas de besoin, nous pouvons vous communiquer les coordonnées d'un camping tout proche, ou d'un délicieux petit hôtel en ville, en bord de rivière.

Il y a quelques possibilités de chambre individuelle avec supplément (10€/nuit).

Conditions de participation :

Inscrivez-vous au plus tôt en versant 30% d'arrhes, remboursables intégralement en cas de désistement plus de six semaines avant le début du stage, et à 50% si désistement 15 jours avant le stage .

Une confirmation vous sera adressée avec un plan d'accès en voiture.

Si vous venez par le train vous pouvez réserver un taxi au : 05 63 59 99 25. (12 € env.)

Plein Ciel, Castres, Tarn

Plein Ciel est une grande maison blottie dans un petit parc, à la lisière de la ville, en pleine nature, aménagée spécialement pour offrir un magnifique cadre à la connaissance de soi. Le chemin qui passe devant chez nous vous mène tout droit au bord de la rivière.

Vous y accueillir est plus qu'un plaisir, c'est une véritable philosophie.

Nous avons créé ce lieu pour que chacun profite de sa tranquillité et de la verdure, mais aussi des chants d'oiseaux, de la gaieté et des couleurs de la vie.

Castres, une vieille petite cité du terroir, au pied des montagnes.

Les collines proches de la ville sont celles du Sidobre, terre de granit, dont les rochers nous parlent de féerie.

Lacs et cascades, rivières et chemins, forêts et plateaux, tout est charme et sauvagerie.

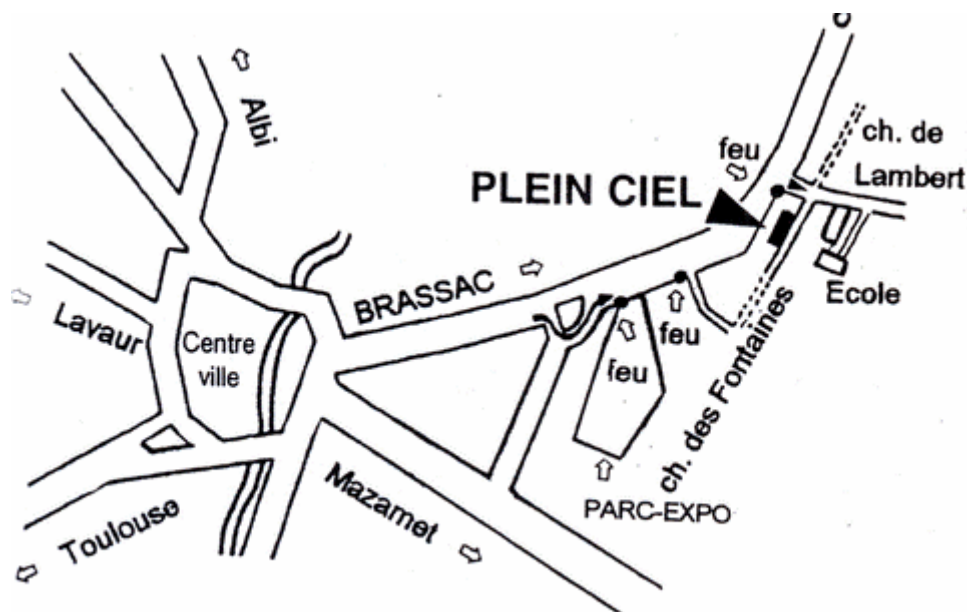
Plein Ciel

101, chemin des Fontaines 81100 CASTRES

Tél : 05 63 35 60 40 / 06 85 28 79 03

Mail : info@centrepleinciel.fr Site : www.centrepleinciel.fr

Pour venir à Plein Ciel :



IMPORTANT :

Votre GPS vous amènera chemin de Lambert, mais ne vous y fiez pas pour arriver jusqu'à chez moi car le chemin des Fontaines est un chemin piétonnier, et il est ouvert uniquement à certains endroits aux voitures

Dans Castres

D'abord allez toujours vers le centre-ville, sans prendre la rocade

1) prenez direction Brassac

2) après le grand rond-point, continuez sur la même route et aller jusqu'au 3ème feu.

- 3) là, prenez à droite le chemin de Lambert,
4) puis à 50 m, sur le ralentisseur, prenez à nouveau à droite, le chemin des Fontaines.

BULLETIN D'INSCRIPTION

à retourner à
Plein Ciel, 101 chemin des Fontaines,
81100 CASTRES

NOM :
Prénom :
Adresse :
Tél. :
Mail (attention d'écrire lisiblement) :

INSCRIPTION

Soyez gentils de faire deux chèques séparés

Inscription pour l'enseignement

Stage Nādapasana 300€

Je verse 30% d'arrhes à l'ordre de Plein Ciel : _____ €

Inscription pour l'hébergement et les repas

Pension 270€
 Journées 85€

Je verse 30% d'arrhes à l'ordre d'Eveline Grieder : _____ €

- Je préfère un autre mode d'hébergement
 Je préfère un autre mode d'hébergement, mais je voudrais manger les soirs du stage avec le groupe (14 €)
 Je ne pourrai pas manger à midi avec le groupe

Arrhes intégralement remboursées si désistement plus de 6 semaines avant le stage, et à 50% si désistement plus de 15 jours avant le stage.

Je ne m'inscris pas mais je suis intéressé(e) pour de prochains stages