

Plein Ciel

STAGE D'ETE 2021



19 au 23 juillet 2021

Hatha et Nâda Yoga

avec Arnaud Didierjean
et Eveline Grieder



Hatha et Nâda Yoga

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 Dhruvad, dans le style de la Dagarvani.

Par ailleurs, il est diplômé de Natha-Yoga avec Christian Tikhomirow en 2014.

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 yogiques)
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 : 310€ (4 jours½)

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.

Prix de l'hébergement : Pension complète* : 280€
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.).

Pour tout renseignement supplémentaire :

Tél : 05 63 35 60 40/ 06 85 28 79 03

info@centrepleinciel.fr

www.centrepleinciel.fr

BULLETIN D' INSCRIPTION

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

NOM :
Prénom :
Adresse :
Tél. :
Mail :

INSCRIPTION

Inscription pour l'enseignement

310€

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

_____ €

Inscription pour l'hébergement et les repas

Pension 280€
 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 (13 €)
- 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