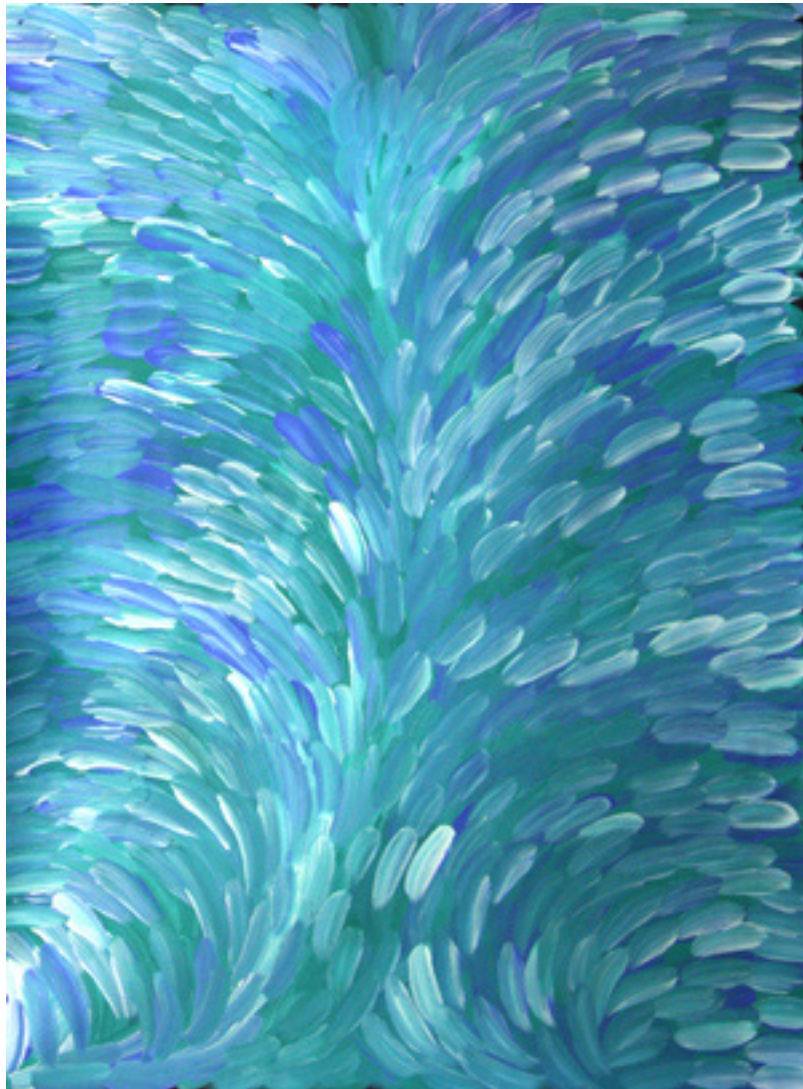


Source et résurgence



Gloria Petyarre - <http://www.aborigene.fr/artiste/gloria-tammerre-petyarre>

Stage de hatha-yoga
été 2018
Institut Eva Ruchpaul

Source et résurgence

Tels les pèlerins qui remontent aux sources du Gange pour y puiser fraîcheur et limpidité, a jailli le désir de retrouver les fils conducteurs d'une sagesse ancestrale et d'en raviver la saveur.

En cette période le yoga se voit parfois allié à des pratiques qui en distordent le sens. Plus vive que jamais, est la résurgence des valeurs qui éclairent notre quête de paix.

Des Veda aux Upanishad, des tantra aux écoles contemporaines, la transmission des expériences d'une philosophie en actes, s'est opérée à travers des récits empreints d'images poétiques qui en éclairent le parcours. Quelles que soient les époques et les formes, le souffle initie une démarche visant une qualité de conscience.

L'accord de l'attention et de la respiration instille l'ouverture des facultés sensorielles et oriente la conscience vers une quête d'équanimité.

Elle favorise ce long périple à la découverte de la source de l'être où la paix demeure.

“L'habileté dans les actes” selon la Bhagavad Gîta se ciselle au contact des postures et du souffle, s'incorpore dans le creuset de l'expérience vécue au fil des séances, puis s'éprouve à l'épreuve des engagements de la vie.

Les animateurs du stage

Françoise Blanc, Marina Da Silva, Véronique Deschamps,
Bruno Fayol, Nathalie Geniller, Dominique Lebihan,
Stéphanie Lee, Nadine Pétersen, Marie-Reine Rebourg

La pratique du hatha-yoga ou l'opportunité de faire l'expérience du bien-être : « On se sent tellement bien ! », « bien dans sa peau ! », commentent les pratiquants qui découvrent leur changement d'état après une heure de pratique.

Ce qui la différencie d'une gymnastique ou d'un sport, s'opère par l'importance accordée à la respiration qui, reliée au geste postural, devient le support de l'attention.

L'accompagnement respiratoire « conscient » enclenche l'amélioration des échanges au niveau cellulaire ; l'harmonisation de l'ensemble des fonctions physiologiques permet d'établir sereinement la présence à soi-même. L'écoute sensorielle s'affine, et entretenue par la fréquentation de la quiétude, invite à la découverte de notre espace intérieur.

La relation aux autres, à l'environnement, se modifie en cultivant la manière de s'entreprendre avec bienveillance, de respecter ses limitations, sans renoncer à la qualité.

L'ambition du yoga est de nous amener à l'unification intérieure. La pédagogie mise au point par Eva Ruchpaul, sollicite le corps par des mobilisations antagonistes qui participent à la réconciliation des contraires, nous éveillant ainsi à une cohabitation heureuse avec nos paradoxes... et ceux des autres !

En conscience, dans une activité du quotidien, avec Bruno Fayol, cet atelier du découpage des légumes et des fruits destinés aux repas, propose de retrouver l'esprit qui anime notre pratique.

Le tango argentin, avec Stéphanie Lee : se mouvoir à deux, et se relier à soi, à l'autre, à la musique... « Se mettre en danse » : alternance dynamique. Mise en jeu et en mouvement en groupe, à deux, individuellement ! Travail fondé sur l'analyse du mouvement Laban - Bartenieff.

Le matin, Nathalie Geniller animera des séances de **Qi Gong** : faire circuler librement l'énergie dans la globalité du corps par le souffle, dans le mouvement ou l'immobilité. L'éveiller dans la douceur et prendre soin du corps que l'on a, du corps que l'on est.

Tarif

Comprenant l'enseignement et l'hébergement en pension complète : Adhérent IER (cotisation annuelle IER réglée) : 780 € par personne. (Parrainage d'un nouveau stagiaire : 10 % de réduction).

Non adhérent IER : 780 € par personne + 30 €.

Chambre individuelle : supplément de 30 € par jour.

Navette aller retour Saint-Etienne Châteaureux / Château de Goutelas payable à l'inscription : 50 €.

Pour vous inscrire

Bulletin ci-joint à nous retourner avec un chèque à l'ordre de l'IER de 400 € d'arrhes (non remboursables) encaissé à réception.

Le solde sera à régler trois semaines avant le début du stage. En cas de non versement du solde dans les délais, les places ne seront plus réservées.

Hébergement

- En pension complète ; la restauration est assurée sur place à partir de produits locaux.
 - Chambres de 2 ou 3 lits : toutes équipées de lavabos.
- Un certain nombre de chambres dispose de toilettes, de douches ou de baignoires. (Attribution par ordre d'inscription).
- Draps, couvertures, une serviette de toilette, fournis.
 - Prévoir : un tapis de sol épais pour le hatha-yoga.

Accueil : dimanche 22 juillet à partir de 16 heures

Début du stage : 18 heures – Départ : samedi 28 juillet après le déjeuner

Renseignements

Auprès de l'IER : 69, rue de Rome, 75008 Paris – T. 01 44 90 06 70
e-mail : eva.ruchpaul@wanadoo.fr – Site : www.yoga-eva-ruchpaul.com

Lieu du stage

Château de Goutelas – 42130 Marcoux – www.chateaugoutelas.fr

Accès

SNCF : Départ 12 h 59 Paris Gare de Lyon

Arrivée 15 h 47 Gare de Saint-Etienne Châteaureux (TGV direct)

Par la route : Autoroute en direction de Clermont-Ferrand...

Sortie Noirétable => Boën => Marcoux, le château de Goutelas est indiqué.