



# YOGA § SPIRITUALITE

*STAGE DE YOGA TOUS NIVEAUX CONFONDUS*

**Du 18 au 25 juillet**

à

**FLAVIGNY/OZERAIN**

*Bourg monastique de l'Auxois et du pays d'Alésia*

*Mandala Yoga avec Lama Shérab Namdreul  
Yoga de Kalou Rinpoché avec Neljorma Tzulzang  
Hatha Yoga et Marches Méditatives avec  
Delphine Peyrouserre*

Conférence du  
Vénérable Lama Seunam :  
« *Savoir méditer* »

Renseignements et inscription:

*Delphine PEYROUSERE.*

Tel : 03 80 35 89 10 Mail : yogin@neuf.fr



# YOGA § SPIRITUALITÉ

*Avec LAMA SHÉRAB NAMDREUL*

## **MANDALA YOGA**

*Enseignement qui comprend l'étude, les exercices et la méditation sur les cinq éléments, les cinq agrégats et les cinq émotions pour les reconnaître en leur nature éveillée que l'on associe aux cinq sagesse des cinq Dhyani Bouddhas, le mandala fondamentale de l'esprit.*

*La méditation des cinq éléments et cinq agrégats combine des postures simples avec aménagement des souffles et une visualisation précise. Ceci constitue une introduction excellente à l'unification du souffle et de l'esprit pour une parfaite intégration de l'expérience spirituelle.*

*L'enseignement se poursuit sur le yoga des Cinq Dhyanis Bouddhas et leur posture. Il finit sur l'intégration des trois Corps de Bouddhas et l'enseignement des canaux, souffles et tigrés.*

*La raison essentielle de la méditation est d'unifier l'esprit et les souffles subtils qui sont de même nature.*

*Cette intégration amène à l'expérience des cinq qualités inhérentes à l'esprit : la clarté, l'équanimité, la félicité, la compassion et la connaissance. Seule cette intégration nous ouvrira à la perspective de se libérer de la souffrance et des conditions de l'illusion.*

*Avec NELJORMA TZULZANG*

## **Initiation au YOGA de KALOU RINPOCHE**

*Pour enseigner ce yoga, Kalou Rinpotché a indiqué vingt et une postures de bases qui sont associées à la respiration, à des visualisations et au développement de la bonté envers autrui.*

*Kalou Rinpotché a précisé : « Ce yoga du corps, de la parole et de l'esprit peut-être pratiqué par tous et dans toutes les traditions...Puissent advenir de cela de grands bienfaits pour toutes les religions du monde et pour les êtres innombrables ! »*

*Avec Delphine PEYROUSERE*

## **HATHA YOGA**

### **MARCHES MEDITATIVES**

*Par le Hatha Yoga et les marches méditatives, Delphine vous propose d'utiliser votre potentiel physique comme un instrument permettant une mise en relation avec la nature profonde de votre esprit, d'établir une connexion de l'intérieur et de transformer chaque asana (posture de yoga) en un mandala du corps en union avec l'esprit, comme un hommage à la Vie.*

### **Conditions de séjour :**

Arrivée samedi 18 juillet à partir de 17h00.  
Départ samedi 25 juillet après le petit déjeuner.

L'ancien lavoir de Flavigny, situé en pleine nature, est mis à notre disposition pour les enseignements.  
Si le temps le permet, les séances de hatha yoga auront lieu en plein air.

Pour ce qui est de l'hébergement, Delphine et Laurent vous accueilleront dans un gîte de 250m2 au cœur même du village de Flavigny.  
Une cuisine équipée ainsi qu'une grande salle à manger sont mises à disposition des stagiaires où les repas peuvent être pris en commun, selon les envies de chacun.

Ne pas oublier d'apporter duvet, drap, serviettes de bain, chaussures de marche, gourde, sac à dos, plaid et coussin de méditation. Des tapis sont mis à disposition des stagiaires.

**Tarif : 280 € avec hébergement.  
180 € sans hébergement.**

Un plan d'accès vous sera communiqué avec la confirmation d'inscription. Possibilité de co-voiturage. Gare locale à 10mn : Venarey les Laumes. Gare TGV à 20mn : Montbard.

*Pour l'accueil éventuel de famille ou conjoint ne participant pas au stage, renseignements auprès de Delphine Peyrouserre.*

.....

### **Réservation :**

Nom :.....  
Prénom :.....  
Adresse :.....  
.....  
Tel :.....  
E-mail :.....

Je m'inscris au stage de *yoga et spiritualité* du 18 au 25 juillet. Ci-joint 30% d'arrhes par chèque libellé au nom de APPACO (association pour la promotion et la pratique de l'ayurveda en Côte d'Or).

Le                    à                    signature

A retourner à Delphine Peyrouserre, rue du Cloître, 21350 Villy en Auxois.