



Du 29 juin au 3 juillet 2009

Une approche enrichie de la tradition tantrique de Satyananda  
et de la tradition bouddhique du Sahaja

Les méditations directes et ultimes réclamant la seule simplicité et confiance de l'esprit remontent depuis la nuit des temps. Devant la complexité des individus et le souci de toucher l'intellect de chacun, se sont développés rhétoriques, commentaires, pratiques et traditions. Cependant, toutes les lignées de transmissions n'ont qu'une seule motivation ; nous amener à contempler la réalité ultime.

## Avec Roxane Laurent

**Antar Mauna** désigne l'état de méditation spontanée : celui de la conscience « témoin » inaffectée, sans analyse ni jugement, du flux perpétuel de la pensée, que ce soit en état de vigilance active, ou d'attention flottante, ou de sommeil et de rêve. Le « témoin » intérieur, silencieux, bienveillant, est le véritable Gourou.

Cette pratique comporte plusieurs étapes : depuis la considération des informations sensorielles, jusqu'à l'observation des images mentales. En alternant ces deux exercices, on accède à l'étape de création et d'effacement des pensées, c'est-à-dire à la conscience de ce qu'on nomme *shunya* en sanskrit : vide. Ce « vide » n'est ni un manque, ni une perte de repère. Il est un état de vacuité, de disponibilité, d'accueil, d'intelligence, de connaissance de notre être profond, de liberté.

*Son enseignement repose sur les pratiques du yoga traditionnel tantrique du nord de l'Inde, dans la lignée de Sivananda et Satyananda (International Yoga Fellowship), dont elle reçut la transmission de Swami Pragnyananda. Elle enseigne le hatha yoga, le raja yoga, le yoga nidra et les pratiques de méditations tantriques au sein de l'association Art & Yoga en Aveyron et Lozère.*

## Avec Lama Shérab

**Sajaha** désigne "co-émergence" et représente la nature ultime de l'esprit, l'état de bouddha. Sa transmission remonte aux yogis indiens Saraha et Métripa. Son enseignement introduit à la Vue de la nature co-émergente de l'esprit et des apparences dont l'essence est félicité immuable. Sa réalisation s'établit dans le silence intérieur où l'esprit se dégage de toute élaboration mentale. Libre de tout commentaire aux apparences et à l'esprit, nous demeurons dans un total dévouement à ce vide (*shunya*) pour en reconnaître l'indifférenciation de la compassion, de la clarté et de la félicité. C'est le sens du *gourou yoga*, l'unification *Racine* au *Lama* ultime.

*L'enseignement de Lama Shérab Namdreul s'inspire de la lignée Changpa Kagyu du bouddhisme tantrique et de la Vue ultime du Sahaja et du Mahamoudra dont il reçut la transmission de Kalou Rimpoché.*

*Lama Shérab dirige actuellement le centre Yogi Ling et l'Oasis de Longue Vie. (Voir site web : [www.yogi-ling.net](http://www.yogi-ling.net)).*

## Renseignements et inscription

Roxane Laurent, association Art & Yoga, 2 ruelle Saint-Eloi 12150 Sévérac-le-Château

Tél. 06 82 56 07 51 E-mail. [roxane.laurent@aliceadsl.fr](mailto:roxane.laurent@aliceadsl.fr)

# ANTAR MAUNA

L'ultime réalité du silence réunit tous les êtres et toutes les traditions

## retraite de yoga ouverte à tous

Dans les Hautes Alpes, Hameau des Damias

### Pratique, méditation et randonnée

#### Mettre notre corps en mouvement grâce à des pratiques posturales

Séances d'asanas et pranayamas adaptées à chacun. Séances de mandala yoga.  
Randonnées dans la montagne avec un travail personnel de relation avec les éléments naturels.

#### Se réconcilier avec nos émotions et se relier à la nature fondamentale de notre esprit

Séances de yoga nidra. Méditation suivant la tradition tantrique de Satyananda et celle du Sahaja.

### Conditions de séjour

**Arrivée lundi 29 juin avant 13h30 et départ vendredi 3 juillet après le repas de midi.**

Rob et Caroline Yaffee nous accueilleront dans leur magnifique résidence restaurée avec soin. Hébergement en gîtes nature (2 pers) ou gîtes de groupe (jusqu'à 5 pers) et restauration à base de produits biologiques. Vous pouvez visiter leur site web : [www.lesdamias.com](http://www.lesdamias.com)

Les repas sont pris en commun, en extérieur par beau temps. Les gîtes de groupe sont équipés d'une grande salle à manger. Ils sont également équipés de douches et toilettes. Les gîtes naturels en bois ont un bloc sanitaire commun. Il est nécessaire d'apporter duvet, serviettes de bain, et, pour les randonnées, chaussures de marche, chapeau, gourde, petit sac à dos. Sur place, vous trouverez couvertures et zafus pour les pratiques.

**Tarif : 395 € / 380 € pour adhérents Art & Yoga et membres Sangha**

**Hébergement, repas et enseignement inclus.**

Le plan d'accès sera communiqué avec confirmation d'inscription. Possibilité de co-voiturage. Gare la plus proche (2h) : Avignon, Valence + autobus jusqu'à Nyons.

*Pour l'accueil éventuel de familles ou conjoints ne participant pas, prière de se renseigner auprès de Roxane Laurent.*



**Réservation** à retourner à Roxane Laurent, 2 ruelle Saint-Eloi 12150 Sévérac-le-Château

Nom ..... Prénom..... Tél .....

Adresse.....

Code postal..... Commune..... E-mail .....

Je m'inscris à la retraite Antar Mauna du 29 juin au 3 juillet. Ci-joint 30% d'arrhes par chèque libellé **Art & Yoga**

Le ..... à ..... Signature