**Stage de Yoga Mai 2019**

**Christine Laurion**

Centre Védantique de Gretz

64 boulevard Victor Hugo

77220 Gretz, Armainvilliers

+ 33 (0)1 64 07 03 11

Vendredi 10 mai 17h à dimanche 12 mai 17h00

INFORMATIONS PRATIQUES

**Vos Questions** : Christine Laurion - 06 22 64 12 24 / [laurionyoga@gmail.com](mailto:laurionyoga@gmail.com).

**Transport** : Si vous avez une voiture et que vous souhaitez amener passagers, merci d’envoyer un mail collectif en proposant le nombre de passagers possibles dans votre voiture, l’heure et l’adresse de départ (merci !).

**RER** : Ligne Eole (Gares Hausmann-Saint-Lazare ou Magenta-Gare du Nord) direction Tournan (Trains marqués TORE, TIRE ou TARI).

Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare de Gretz : prendre la passerelle **Sortie rue d'Alsace** et suivre le **bd Romain Rolland** jusqu'au n° 1.

**Venir en voiture** : **Gretz** se trouve **à trente kilomètres au sud-est** de Paris, en **Seine-et-Marne**. Pour calculer votre itinéraire, allez sur le site du centre : www.centre-vedantique.fr

A titre d’indication - au départ de Paris, prendre l’autoroute **A4** (direction Metz-Nancy) jusqu’à **Sortie Gretz** – Tournan (**D471**). Ignorer le premier accès (à hauteur d’Ozoir-la-Ferrière) **prendre le second accès « Gretz-Centre**», le Centre Védantique se trouve à l’entrée de la ville, au **64 boulevard Victor Hugo et vous pouvez vous garer à l’intérieur**.

**Les frais :**

Vous avez tous (en principe) versé 110€ d’arrhes au nom du Centre.

Je vous demanderai un deuxième chèque de 100€ sur place (10€ participation location salle).

**Massage sur place :**

Kyra vous propose à nouveau des mini-massages de 15-minutes. Vous pourrez réserver votre RV sur place (10€ la séance).

**Ne pas oublier :**

Tapis de yoga, cale et sangle.

Vêtements pour le yoga, 2 à 3 tenues pour le séjour.

Châle ou couverture pour les méditations et relaxations.

Chaussures confortables, vêtements confortables (vous n’avez pas besoin de grand-chose, mise à part pour le yoga et un pull au cas où ☺.

Petit savon (vous pouvez aussi en acheter sur place)

Bouteille pour eau.

**Ordre du jour**

**Vendredi 10 mai**

17h RV à l’accueil

Remise des clés pour vos chambres et visite du lieu

Installation dans les chambres

18h RV dans la salle de travail

* Satsang (présentation du séjour et questions / réponses)
* Vishranta Yoga : Pratique douce pour tous

19h30 Dîner

20h30 Yoga détente, chant et méditation pour tous

21h30 Fin

**Samedi 11 mai**

6h00 à 7h30 Méditation avec le Centre

*ou*

Pratique dynamique Vinyasa Yoga

*ou*

Grasse matinée

8h00 à 9h30 Petit déjeuner et participation épluchage

10h00 à 10h45 Hatha yoga

* pratique douce
* surya namaskara salutation au soleil douce

11h00 à 12h00 Kriyas, Pranayama et Bandhas

* exercices de purification et de respiration
* découverte & pratique

12h00 à 14h00 Déjeuner, épluchage, détente libre

14h00 à 15h00 Pratique de Yoga pour tous

- Introduction Chakras, Kundalini

- Adhi Shakti Mantra

- Méditation MBSR

15h à 15h45 Pratique de Vinyasa Yoga Dynamique

16h à 16h45 Pratique de Hatha Yoga

* étude du corps : alignement en mouvement

17h à 17h30 Libre

18h à 19h00 Vinyasa Yoga Dynamique

19h30 Dîner

20h30 Yoga Détente – Chant – Méditation

* Pratique
* Théorie du Son
* Chant d’un mantra – méditation (yoga du son)

21h30/22h Fin

Dimanche 12 mai

6h00 à 7h30 Méditation avec le Centre

*ou*

Pratique dynamique Vinyasa Yoga

* surya namaskara dynamique + flexions arrière

*ou*

Grasse matinée

8h00 à 9h30 Petit déjeuner et participation épluchage

10h00 Pratique douce Hatha Yoga : surya namaskara doux

* étude de 3 postures

10h45 Pratique pour tous

* Les bandhas
* Pranayamas
* Série de kriyas
* Méditation chantée

12h00 à 14h00 Déjeuner – Rangement – Préparation Valises

14h00 Pratique Vinyasa Dynamique : Les Inversions

15h15 Le mouvement dans la grâce pour tous

* Série de postures
* Méditation
* Satsang (discussion de fin de stage)

17h00 Départs