

Yoga et Chant Védique

Samedi 23 et Dimanche 24 Septembre 2017



Mantrapuṣpam

Nicole Bosch

Thème

Le Chant Védique est la récitation chantée des Veda-s en observant des règles précises, de façon à assurer la préservation des textes et ne pas en altérer le sens.
Les Veda-s ont ainsi été transmis au cours des siècles oralement, de maître à disciple.

L'effet du chant le plus simple sans doute à expérimenter est sa faculté de calmer l'esprit. Le chant mène au silence intérieur. C'est en cela une préparation à la méditation.
Le chant d'un mantra dans la pratique (*āsana, prāṇāyāma*) permet de la vivre avec une conscience accrue, dans un état d'entière attention.

Le chant étudié pendant le stage, **mantrapuṣṭam**, est un chant qui célèbre l'eau comme l'élément à l'origine de la création.

Au cours du stage alterneront **chant** et **étude théorique** du texte, échanges, pratiques de **yoga** accompagnées du chant de **mantra** et pratiques **méditatives**.

Ce stage s'adresse à des personnes ayant déjà pratiqué ou pratiquant le yoga.

Professeur

Nicole enseigne le yoga selon l'école de **Krishnamacharya et Desikachar**. Elle est professeur de yoga depuis l'année 2000 (formée par Bernard Bouanchaud). Elle a ensuite suivi une formation de professeur de chant védique à Chennai au Krishnamacharya Yoga Mandiram et y poursuit dorénavant son étude du yoga et du chant.
<http://www.yogashraddha.fr/Parcours.html>

Lieu

L'abbaye La Joie Notre Dame est située au cœur de la Bretagne, dans le Morbihan, sur la commune de Campénéac.
A proximité s'étend la forêt de Brocéliande, haut lieu des légendes bretonnes.
<http://abbaye-lajoie-nd.com/index.php/lieu>

Dates et horaires

Du **samedi 23 septembre 2017, 9h00** au **dimanche 24 septembre 2017, 16h00**.
Il est possible d'arriver le vendredi soir et dormir sur place la nuit du vendredi.

Tarifs

Enseignement : 140 € pour les 2 jours.

Hébergement : pension complète,

- du samedi matin au dimanche après-midi : 50 €
- du vendredi soir après 18h30 (sans repas) au dimanche après-midi : 63 €
- du vendredi soir avant 18h30 (avec repas) au dimanche après-midi : 72 €

Les draps ne sont pas compris : vous apportez les vôtres ou vous ajoutez + 5€.
Pensez à apporter serviette de toilette et matériel de yoga (tapis, coussin).

Contact

email : nicole.bosch@free.fr
internet : <http://www.yogashraddha.fr/>
tél. : 05 61 61 23 14 / 06 70 65 39 26

Pour toute information sur le lieu de stage, contacter Marie-Christine Bourges :
email : marie-christine.bourges@voila.fr
tél. : 02 99 54 15 34 / 06 65 07 09 36

Merci de vous assurer de la disponibilité auprès de Marie-Christine avant d'envoyer un bulletin d'inscription.

Bulletin d'inscription

à renvoyer, accompagné de votre règlement à :

Marie-Christine Bourges, 3 rue Jean Moulin, 35000 Rennes



Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Code Postal : _____ Ville : _____

Tél : _____ Adresse e-mail : _____

Je m'inscris au stage "Yoga & Chant Védique" du 23 au 24 septembre 2017 avec arrivée :

le vendredi soir, avec repas le vendredi soir, sans repas le samedi matin

Je verse 60 € d'arrhes, à l'ordre de l'**association Yoga-Shraddha**.
En cas de désistement après le 31 août 2017, les arrhes ne seront pas remboursées.

Fait à _____ le _____ Signature _____