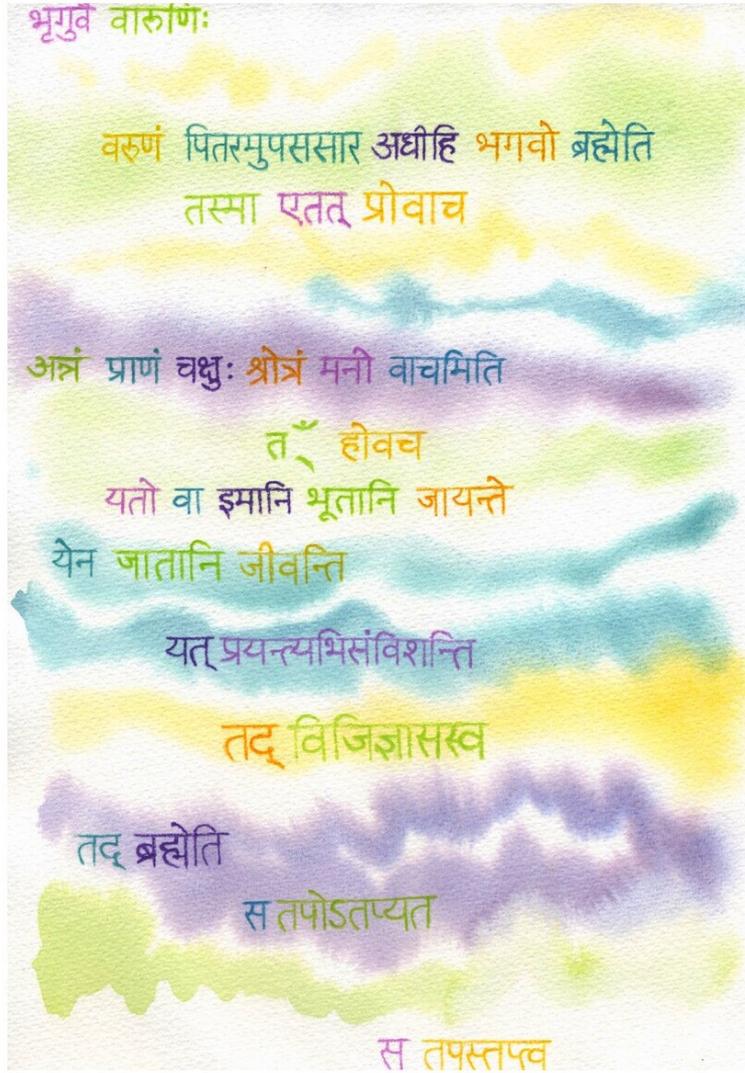


Yoga et Chant Védique

Taittirīya Upaniṣad

Samedi 22 et Dimanche 23 Septembre 2018



Nicole Bosch

Thème

Le Chant Védique est la récitation chantée des Védas en observant des règles précises, de façon à assurer la préservation des textes et ne pas en altérer le sens.
Les Védas 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.

La **Taittirīya Upaniṣad** est un texte majeur de la philosophie indienne, appartenant au **Kṛṣṇa Yajur Veda**. C'est dans ce texte qu'est exposée la théorie des cinq kośa (enveloppes) de l'individualité humaine, invitation à la découverte de soi par la méditation. Certains passages sont parmi les textes les plus chantés.

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 22 septembre 2018, 9h00** au **dimanche 23 septembre 2018, 16h00**.
Il est possible d'arriver le vendredi soir et dormir sur place la nuit du vendredi.

Tarifs

Enseignement : 145 € 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 22 au 23 septembre 2018 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 2018, les arrhes ne seront pas remboursées.

Fait à _____ le _____ Signature _____