

Ces stages sont tournés vers la **CONNAISSANCE** plus que vers le plaisir immédiat.  
Ou orientés, non vers des vacances yogiques, mais vers l'Aventure intérieure de la pleine conscience.  
Ils se déroulent sous l'égide du noble principe « Vie simple, pensée élevée ».  
Et visent à la réalisation du vœu que **TOUS LES ÊTRES VIVANTS SOIENT HEUREUX.**

**Principes et réfrènements offrent leur soutien à une profonde plongée en soi au-delà de toute distraction. Que ceux que la noble discipline rebute la considèrent comme un cadeau**

Dans notre tentative d'approche de la Connaissance, antidote de l'ignorance et remède à la souffrance, outre les asanas, le pranayama et l'intériorisation, qui gardent la primeur, nous emprunterons des sentiers peut-être moins connus :

- ♥ **L'éthique**
- ♥ **Le noble silence**
- ♥ **La méditation**

**L'ÉTIQUE** est une attitude respectueuse de la personne humaine, l'art de cultiver l'amour désintéressé dans la relation à soi-même et aux autres, l'art de comprendre son interdépendance avec la création. Elle comporte *la non-violence, la vérité, l'honnêteté, la juste conduite sexuelle et la juste consommation (ne pas consommer plus que ses besoins).*

*Si ces attitudes étaient notre miel, une bonne part d'amertume serait effacée de ce monde : la guerre, l'exploitation, l'injustice, etc.*

**LE NOBLE SILENCE** est, comme l'éthique, un moyen puissant de calmer l'esprit. Il favorise magnifiquement l'écoute profonde. Ceux qui ne l'ont jamais pratiqué le redoutent souvent. Ceux qui en ont fait l'expérience le recherchent.

**LE SILENCE EST SI PRÉCIEUX QU'IL SERA TOTAL (sauf questions durant la pratique)  
POUR PERMETTRE LA SEULE OBSERVATION DE SOI-MÊME.**

***Pas de tentative de communication avec quiconque, sauf l'enseignant.***

***Ni écriture, ni lecture, ni musique, ni peinture, ni photos (sauf le dernier jour), ni téléphone, etc***

***« Range le livre, la description, la tradition, l'autorité, et prends la route pour te découvrir toi-même »***

**(Krishnamurti)**

Pour ces raisons, **les couples** ne peuvent partager la même chambre et doivent être particulièrement attentifs à ne pas succomber à l'envie d'échanger. Le partage n'en sera que plus beau la retraite terminée.

**LA MEDITATION** découle très naturellement des deux premières attitudes qui calment le mental. C'est une pratique qui, après avoir développé l'attention (*anapana sati*), vise à la compréhension du fonctionnement de l'esprit et à sa purification (*Vipassana*). Elle suscite souvent, au début, une forte remise en question qui, une fois traversée, redonne un sens exaltant à l'existence : *nous n'avançons plus comme une personne harassée et sans but, mais comme quelqu'un d'orienté, comme un chercheur.*

**Pour toutes ces raisons**

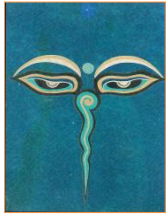
**JE SOUHAITE UN ENGAGEMENT SANS RETENUE A :**

- Expérimenter en pleine conscience *éthique, silence, méditation, discipline, horaire et pratique* le temps du stage.
- Comme je demande d'attester qu'aucune *maladie physique ou psychologique* n'est incompatible avec cette expérience transcendante.

*Ce dernier point ne signifie aucunement le refus de quiconque ; mais les personnes ayant des antécédents psychiatriques ou suivant des traitements psychologiques sous forme de thérapies ou de prescriptions médicamenteuses encourent le risque de rencontrer des espaces complexes à gérer pour les individus psychologiquement faibles.*

**VOIR VERSO**





# Horaire

*Cet horaire est celui du stage « Ouvert à tous ».*

*L'horaire des stages, « Moyen » et « Avancé » commence à 5h30*

*Les pratiques sont plus exigeantes et certaines plus longues.*

06h	Réveil	13h	DÎNER
06h30	Echauffement	16h	Asanas (facultatif)
06h45	<i>Assise</i>	17h15	<i>Assise</i>
07h15	Yoga du réveil	18h	<i>Méditation marchée</i>
08h	DÉJEUNER	18h 45	<i>Détente - Pranayama</i>
09h	Karma Yoga	20h	SOUPER
10h	<u><i>Assise - Instructions - Questions</i></u>	21h	<i>Détente - Questions - Assise</i>
10h45	Asanas		

## ! ATTENTION !

**Prendre NATTE, COUSSIN, COUVERTURE(s), blocs, courroies.**

**Conseillé : châle pour la méditation.**

**Quelques autres supports -dont un polochon et une couverture par personne- sont sur place.**

