

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'avancions 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.

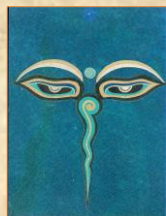


! ATTENTION !

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.



Horaire

**POUR LA PAIX
DE TON ESPRIT
CHERCHE**

**L'EFFORT
JUSTE**

**SERIEUX, MAIS
SANS TENSIONS**



**PRENDS
CONSTAMMENT
REFUGE DANS
L'ATTENTION**

**EN MARCHANT
Dans ton pas**

**EN MANGEANT
Dans le goût**

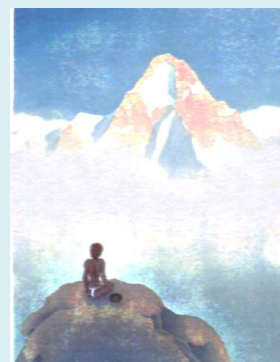
**TOUJOURS
Dans ton souffle
et tes sensations**



**SOIS
BIENVEILLANT
ENVERS TOI-MÊME
ET LES AUTRES**

06h		Réveil
06h30		Yoga du réveil <i>Echauffement personnel, puis commun. Respiration, Assise</i>
08h		DÉJEUNER
09h		Karma Yoga <i>Entretiens</i>
10h		<u>Assise - Instructions</u>
10h45		Asanas
13h15		DÎNER
16h		Asanas (facultatif)
17h15		Assise
18h		<i>Méditation marchée Entretiens</i>
18h45		<i>Détente - Pranayama</i>
20h		SOUPER
21h		Assise

ZOHO



SILAS

Panna - Sila - Samadhi

 Voir
verso