

week-end résidentiel yoga *Hurtebise*

16 - 17 octobre 2021

*Soyez sincères, soyez purs
vivez pour le bien de tous !*

Vivez dignement, agissez avec franchise en développant vos convictions les plus nobles et vos idéaux les plus élevés, dans le respect de vous-même, en préservant le sens de votre dignité d'être humain dans tous les échanges avec le monde.

Réjouissez-vous, soyez sincères et honnêtes et vous rayonnerez où que vous soyez et quoi que vous fassiez.

Vivez pleinement !

Accomplissez votre devoir, le coeur joyeux,

*Ce qui a touché le coeur
jamais ne s'oublie !*

ma
1989



Roger Druet et Shri Mahesh, Rocourt 2003

citayoga@hotmail.com | www.yoga-cytha.be



10-12h | 15-17h | infos 04 226 72 79

week-end d'approfondissement réservé aux élèves engagés dans une pratique de Yoga



effort - abandon le courage du coeur



le yoga, un art de vie au quotidien

50^e



depuis 1977

Organisé pour la première fois à Awenne-St Hubert en 1977 par Roger et Georgette Druet, à l'incitation des élèves de la première heure, ce rendez-vous (biennuel dans les débuts) se répète depuis 44 ans dont 22 ans dans le cadre naturel et paisible du Monastère d'Hurtebise.

Après l'annulation de la rencontre 2020 en raison des conditions sanitaires imposées par le Covid, cette session sera la 50^e !

*Par le relâchement de l'effort volontaire et la contemplation de l'infini
les paires d'opposés ne nous assaillent plus*

Patanjali, yoga sūtra II, 47-48

« ...souvent nous nous laissons aller, nous nous abandonnons en attendant que ça se passe, dans une sorte de fatalisme, de lâcheté ou de résignation ou à l'inverse, nous faisons des efforts, beaucoup d'efforts, tendus vers le but, nous travaillons dur, à la suite de quoi nous devenons nous-mêmes "durs" Effort, force, puissance, maîtrise, détermination, ...toutes ces notions sont présentes dans le Yoga, mais dans le détachement !

L'originalité du yoga consiste justement en cette relation subtile entre effort et lâcher-prise.

Identifier l'effort, et l'ardeur, à la crispation douloureuse, c'est méconnaître ou négliger l'importance capitale du lâcher-prise, qui au contraire est une attention constamment éveillée, une conscience de tous les instants qui veille à l'absence de tensions corporelles ou mentales »

Roger Druet

Effort et abandon, Hurtebise 2006

⇒ le cas échéant, après déduction de l'acompte de€ réglé pour la session annulée en 2020
 je verse la somme de€ au do de l'asbl Cytha BE80 0013 1060 3877 (Bic GEBABEBB)

nom: prénom:
 adresse:
 courriel :
 Je pratique régulièrement le Yoga au cours habituel :
 Rocourt Xhovémont autre cours affilié à la « Ligue francophone de Hatha-Yoga » nom dub ou professeur:
 non-affilié

date: signature:

propose / cherche: place (s) en voiture au départ de
 arrivée samedi à 9 h 30 arrivée vendredi avant 18 h 45 (souper) après le souper rejoindra le groupe à partir de:

remettre à l'occasion d'un cours ou adresser à G. Druet, 55, rue Victor Croisier, 4000 Rocourt / Belgique

samedi

9 h30 accueil
 10 h introduction - pratique
 11 h30 exposé
 12 h40 repas
 temps libre
 15 h exposé suite
 16 h30 asana
 18 h45 repas
 20 h15 échanges - collation

dimanche

7 h15 pratique d'éveil
 8 h30 petit déjeuner
 temps libre
 11 h asana
 12 h30 repas
 14 h échanges
 15 h yoga nidra - méditation
 16 h30 collation
 17 h au revoir

possibilité de débiter le séjour le vendredi par le souper à 18h45 - soirée libre ou méditation

PAF 195 € / affiliés 175 € ♥

tout compris, à partir du samedi 9 h 30
 (hébergement pension complète et activités)
 réservation effective par acompte de 75 €

♥ réduction de 5 € pour inscription avant le 20 août
 > paiement du solde avant le 30 09 2021
 > arrivée vendredi + 50 €



Nombre limité de participants
 les élèves inscrits à la session annulée en 2020
 seront prioritaires jusqu'au 15 août.

en cas d'assouplissement des règles de distanciation
 ou pour bénéficier d'un désistement
 merci de prendre contact pour vérifier les disponibilités.

A l'orée des bois de St Hubert, le Monastère d'Hurtebise offre un accueil simple et chaleureux.
 C'est dans ce lieu particulièrement paisible, propice à l'intériorité et à la détente, que nous vous fixons rendez-vous.

La rencontre débutera le samedi matin à 9h30 et s'achèvera le dimanche vers 17h.

Il est possible de débiter le séjour le vendredi par le souper à 18h45 ensuite, selon le souhait des participants, soirée libre ou méditation.

Monastère d'Hurtebise 6870 Saint Hubert

Accès:

par route : Marche ➤ Bastogne jusque Barrière de Champlon ➤ N 89 vers St Hubert ➤ sortie Zoning industriel de Saint Hubert - Vaux s/ Sûre ➤ droite ➤ 2 km ➤ le Monastère est visible à gauche.

Par train : gare de Libramont à 17 km puis bus jusqu'au Monastère

Emporter

- tapis de Yoga
- petit coussin « bien rembourré »
- draps de lits (ou louer sur place)
- bottes (balade en forêt)

Logement

en chambre seul (sauf couples)

NB : Le week-end forme un tout.

En cas d'impossibilité majeure à participer à une partie des activités, il reste possible de rejoindre ou de quitter le groupe, cependant sans réduction du montant forfaitaire de la participation.



infos

04 226 72 79

citayoga@hotmail.com

www.yoga-cytha.be

G. Druet-Demasy, responsable

