

week-end résidentiel yoga

Hurtebise

14-15 octobre 2023

le yoga, un art de vie au quotidien

l'esprit du geste dans le yoga

du geste au Souffle

Le geste est plus qu'un mouvement
il est signifiant, il est conscient !
Il est présence et attention
au Souffle qui lui donne son élan !

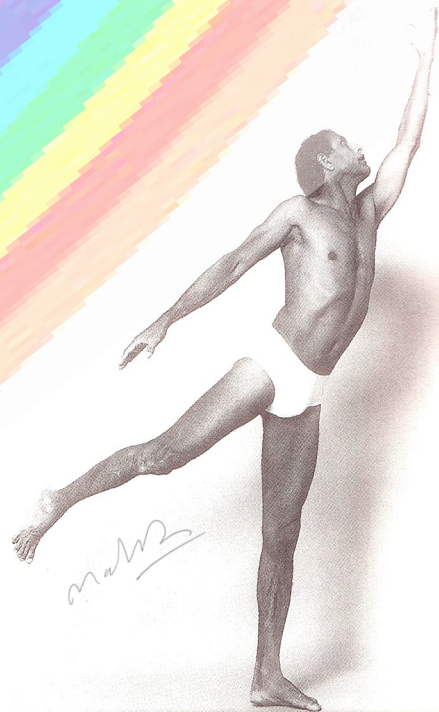
Dans la pratique du Hatha-Yoga telle qu'elle nous a été directement transmise par Shri Mahesh, l'harmonisation entre le geste et la respiration trace l'axe invisible qui sous-tend la posture.

Cet accord entre geste et respiration induit une concentration spontanée qui conduit naturellement à la méditation.


Ainsi, intimement liés, se stabilisant mutuellement dans l'unité de l'asana, le geste et le souffle débouchent ensemble sur l'espace singulier originel qui leur est commun : celui de la spiritualité !

C'est alors que l'évidence de « l'esprit du geste » se manifeste à la fois comme un aboutissement et un dépassement.
Shantarasa !

Georgette



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

 04 226 72 79 (entre 10-12h et 15-17h)

accessible aux élèves déjà engagés dans une pratique de Yoga

52^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, les rendez-vous (biennuels dans les débuts) se perpétuent depuis 46 ans et pour la 24^e fois dans le cadre naturel et paisible du Monastère d'Hurtebise.

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 (arrangement possible pour transfert)

Emporter

- tapis de Yoga
- coussin
- draps de lits (ou louer sur place)
- bottes (si 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.

samedi

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

dimanche

7h15 pratique d'éveil
8h30 petit déjeuner
temps libre
10h30 asana
12h30 repas
14h échanges
15h yoga nidra - méditation
16h30 collation
17h au revoir

possibilité d'arriver le vendredi soir
souper à 18h45 - soirée libre ou méditation

PAF 205 € | affiliés 185 €

♥ inscription avant 10 août - 5 €

tout compris, à partir du samedi 9 h30
(activités, hébergement en pension complète)

réservation effective par acompte de 85 €

paiement du solde avant le 25 septembre

> arrivée vendredi + 50 €

Nombre limité de participants
La liste des inscriptions est établie
selon l'ordre des réservations validées par le paiement
en cas de réservation tardive : prendre contact pour vérifier les disponibilités



Je verse la somme de€ au cb de l'asbl Cytha BE80 0013 1060 3877 (Bic GEBABEBB) ♥ inscription avant 10 août - 5 €

nom.....prénom.....

adresse.....

courriel :@.....

Je pratique régulièrement avec un professeur Cytha, au cours habituel : horaire habituel Rocourt ou Xhovernont.....

non-affilié autre cours, nom club ou professeur.....

date..... signature.....

propose / cherche.....place (s) en voiture au départ de.....

arrivée samedi à 9 h30 arrivée vendredi avant 18 h 45 (souper) après le souper rejoindra le groupe à partir de.....h.....

remettre à l'occasion d'un cours ou adresser à G. Druet-Demasy 55, rue Victor Croisier, 4000 Rocourt / Belgique citayoga@hotmail.com