

week-end résidentiel yoga

Hurtebise

9-10 novembre 2024

le yoga, un art de vie au quotidien



Le mystérieux " je suis " dans les upanishads du yoga

L'univers tout entier s'identifie
à cette essence subtile
et toi aussi tu es Cela !

Chandogya upanishad



Sache que l'Atman est le maître du char
que le corps est le char lui même
que la raison est le cocher
que la pensée, ce sont les rênes
et que les sens sont les chevaux.

Katha upanishad

Pratiquer les multiples postures et découvrir la richesse philosophique du Yoga sans négliger les échanges conviviaux; rencontrer le souhait des uns pour la méditation et des autres pour un yoga principalement pratique; respecter en chacun le besoin d'évoluer à son propre rythme.

C'est à ce joyeux défi que nous vous convions pour vivre ensemble un yoga au plus proche de nos vies, dans le respect des aspirations du corps, du coeur et de l'esprit.

Pendant cette rencontre, nous questionnerons les allégories et concepts de l'antique tradition philosophique qui sous-tend le yoga, nous invitant sans cesse à rester à l'écoute, attentifs à reconnaître satya, la vérité, au-delà des voiles et des ombres qui recouvrent le mystérieux « Tat tvam asi ».

Dans les upanishads, les symboles foisonnent. Depuis la larve, en passant par la graine, l'oiseau migrateur, ou encore le char mythique évoqué dans la Bhagavad gita. Dans leurs versets poétiques, la pensée s'unit à l'imaginaire pour exprimer R'ta, l'ordre du créé, et orienter les chercheurs de vérité dans leur cheminement vers la réalité du pur « Je suis ».

Georgette



depuis 1977

25
Hurtebise

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 (biannuels dans les débuts) se perpétuent depuis 47 ans et pour la 25e fois dans le cadre naturel, inspirant et paisible du Monastère d'Hurtebise.

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

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

accessible aux élèves déjà engagés dans une pratique de Yoga

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

par route : ➤ Marche ➤ Bastogne jusque Barrière de Champion ➤ 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'à St Hubert (arrangement possible pour transfert jusqu'au Monastère (3 km))

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 prologue
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 € | membres affiliés "Cytha" 185 €

inscription avant 15 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 15 octobre

> 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

Inscription au week-end du (8) 9-10 novembre 2024 | à rentrer en même temps que l'acompte ou le paiement

Je verse la somme de€ au cb de l'asbl Gytha BE80 0013 1060 3877 (Bic GEBABEBB)

nom.....prénom.....

adresse.....

courriel :@.....

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

non-affilié autre cours, nom de l'association ou du professeur.....

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

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

arrivée samedi à 9 h30 arrivée vendredi avant 18 h 45 (souper) après le souper

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