

week-end résidentiel yoga

Hurtebise

8-9 novembre 2025

le yoga, un art de vie au quotidien



dessin de Jean-Claude Marol

la règle de trois du yoga pratique Action - Attention - Abandon



"...l'abandon dans le yoga fait couple
indissoluble avec l'effort.
Il n'y a pas à choisir entre une voie de
l'ardeur et une autre qui serait passive..."

Isé Tardan-Masquelier
dans "l'Esprit du yoga"

tapas - swadhyaya - ishvara pranidhana kriya yoga
yoga sutra II, 1

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.

Dans le Yoga Traditionnel, la recherche de l'autonomie du soi est intimement liée à des conditions de respect et de justice. On retrouve ce socle vertueux comme préliminaires (yamas et niyamas) à pratiquer et adopter avant même d'aborder les étapes posturales ou méditatives.

Dans les yoga-sutras de Patanjali, le chapitre dédié à la « sadhana » (1) commence par énoncer trois vertus qui conditionnent la pratique considérée comme véritable « kriya » (2) englobant tous les plans de l'être :

Tapas : l'ardeur, l'intensité, l'effort soutenu dans l'action
Swadhyaya : l'écoute qui conduit au discernement

Ishvara pranidhana : l'abandon, le renoncement.

(1) ascèse, discipline, cheminement
(2) nettoyage, purification



depuis 1977
54^e

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

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 48 ans et pour la 26^e fois dans le cadre naturel, paisible et inspirant du Monastère d'Hurtebise.

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

nom.....prénom.....

adresse.....

courriel :@.....

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

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

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

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 210 € | membres affiliés "Cytha" 190 €

tout compris, à partir du samedi 9 h30
 (activités, hébergement en pension complète)
 réservation effective par acompte de 90 €
 paiement du solde avant le 20 octobre
 ♦ arrivée vendredi + 50 €

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 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'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.

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

