

week-end résidentiel

yoga

Hurtebise
7-8 novembre 2026

le yoga, un art de vie
au quotidien



Prâna et les modalités du Souffle

vayu

“ les fils du Vent ”

*“ Prâna, qui anime l'univers, emplit aussi le corps
et l'esprit de l'homme*

*Circulant dans le corps sous cinq formes,
il est le facteur qui permet de bouger et d'agir.*

Shri Mahesh Ghatradyal
dans “Souffle, Parole de Vie

Vivre le yoga au rythme d'un week-end
Le Yoga comme exercice,
par les chemins du corps,
par la découverte du Souffle en soi,
par la confiance,
celle qui instaure un réel lâcher-prise
au-delà de la détente,
par l'affinement de l'écoute
et l'observation sans tension.

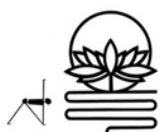
Comment pratiquer les multiples postures du Yoga
et découvrir à la fois la philosophie et la richesse
de tout le symbolisme en favorisant des temps de
rencontre et des échanges conviviaux ?

Comment rencontrer le souci des uns pour la
méditation et d'autres pour l'asana
tout en respectant en chacun le souhait légitime
d'évoluer à son propre rythme ?

C'est à ce joyeux défi que nous vous convions
pour vivre ensemble
un Yoga au plus proche des aspirations
du corps, du cœur et de l'Esprit !



Georgette



**Centre de Yoga Traditionnel
des Hauteurs asbl**

siège social de l'asbl
55, rue Victor Croisier 4000 Rocourt (Liège)
n° d'entreprise 461 847 781

04 226 72 79 - citayoga@hotmail.com - www.yoga-cythha.be



55e

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 49
ans et pour la 27e 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

nom..... prénom.....

adresse.....

courriel.....@.....

je suis affilié(e) Cytha et pratique au cours habituel : Rocourt | Xhovémont | horaire.....

• non-affilié préciser pratique avec autre professeur ou association.....

• co-voiturage : propose.....place(s) | cherche place...au départ de.....

- arrivée samedi à 9h30 - arrivée vendredi soir avant souper / après souper

• date et signature

remettre à l'occasion d'un cours ou adresser au siège social : G. Druet-Demasy, 55 rue Victor Croisier, 4000 Rocourt | citayoga@hotmail.com

samedi

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

dimanche

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



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

paf

220 € | membres Cytha 200 €

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

réservation effective par acompte de 100 €
paiement du solde avant le 20 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

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 débuter 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 jusqu'à 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 17km 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)

hébergement 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

032 (0)4 226 72 79
citayoga@hotmail.com
www.yoga-cytha.be