

# STAGE DE YOGA

## LE SON, LA MÉDITATION, LE SOI / SMS

### EN BOURGOGNE

Du dimanche 11 juin 2023 à 18 h 30 au samedi 17 juin 2023 à 12 h

#### A quoi ça sert ? Qui peut venir ?

Ce stage s'appelle S.M.S. : le Son, la Méditation le Soi, car le Son va nous amener à la Méditation et la Méditation va nous amener au Soi.

Aujourd'hui, on parle beaucoup de méditation et c'est une excellente chose. Il s'agit en général d'une méditation qui calme le mental, qui réduit l'agitation, les ruminations, les angoisses, le stress, qui aide à se concentrer, à retrouver le sommeil, à diminuer les douleurs, la liste est longue...

Mais la méditation n'est pas que cela. C'est aussi et surtout un espace en nous-même, une partie de notre psychisme dans lequel il est délicieux d'aller. Un endroit dans lequel il n'y a plus rien à faire, juste être, profiter, se laisser respirer, se laisser vibrer. Un espace intemporel, profondément spirituel qui pourrait s'apparenter au Soi, l'Atman des yogis, le "retour à la Maison" diront certains grands maîtres.

Cela ne peut-il pas paraître abstrait et lointain ? Oui et non. Abstrait oui, car tenter de comprendre un espace de non mental avec notre mental, c'est impossible. Lointain non, car ce Soi est en nous, à l'intérieur, au plus profond de nous...

C'est comme une connexion à la Source, à la profondeur du Silence dans lequel les mots, les pensées, les concepts et les analyses n'ont plus lieu d'être. Enfin ça se tait à l'intérieur...



#### Au programme

Postures de yoga, yoga du son, méditation, yoga-nidra, pranayamas, relaxations diverses...

Le mercredi après-midi sera libre.

#### Les animateurs

**Yves PLAQUET**, Professeur de yoga et de méditation, Relaxologue, Thérapeute psycho-corporel, Formateur.

Tél : 06 85 84 46 81

**Lydie LANCELOT**, Psychopraticienne transpersonnelle, Praticienne en rebirth et en yoga-nidra.

Tél : 06 84 38 84 95

#### Prix de l'enseignement : 430 €

Pour toute inscription enregistrée avant le 11 mars 2023, vous bénéficiez d'une remise de 50 €.

**Attention, seul le chèque ou virement reçu confirme l'inscription.**

## L'hébergement

Cette ferme du siècle dernier rebaptisée Divali, "Fête de la Lumière", se situe en Bourgogne dans le Parc du Morvan. Elle est entourée de 5 hectares d'une nature authentique doucement vallonnée où les 5 éléments se mêlent. Rénovée avec des matériaux écologiques, la ferme de Divali est organisée comme une maison chaleureuse et conviviale.

*Divali n'accueille pas nos amis les animaux.*

Lors de ce stage, les participants sont logés sur place en pension complète, case à cocher :

- chambre à 3 : 68 €/jour
- chambre à 2 : 73 €/jour
- chambre indiv : 93 €/jour

Salle de douche dans chaque chambre, lits faits et serviettes de toilette fournies.

Cuisine végétarienne 100 % biologique aux six saveurs ayurvédiques. 3 repas végétariens bio + 1 pause fruits et tisanes à volonté.

L'accueil est prévu à 17 h afin que chacun puisse s'installer avant le repas de 19 h 30.

## Réservation

Lydie LANCELOT au 06 84 38 84 95 ou [lydielancelot@orange.fr](mailto:lydielancelot@orange.fr)  
(Ne pas appeler la Ferme de Divali pour l'hébergement, nous nous en chargeons).

## Pour la pratique

Tapis de yoga, couverture, zafu sont à votre disposition sur place, mais vous pouvez apporter vos affaires personnelles + tenue souple.

## Lieu de stage

En train : Gare de Nevers (prévoir ensuite un transport en car, co-voiturage ou taxi). Correspondance par car, de Nevers à Saint-Hilaire, arrêt : Croix de Chaligny.

Par la route : la Ferme de Divali est à 5 mn de Château-Chinon, 30 mn d'Autun, 45 mn de Nevers, 1 h 30 de Dijon, 3 h 30 de Paris, de Genève ou 4 h de Bruxelles.

### LA FERME DE DIVALI

Domaine d'Argoulais - 58120 SAINT HILAIRE EN MORVAN



## Bulletin d'inscription

A compléter et à retourner à :

**ESPACE MEDITATION NORMANDIE**

**4 rue François Lapert - 76460 SAINT VALERY-EN-CAUX**

ou par mail : [lydielancelot@orange.fr](mailto:lydielancelot@orange.fr)

NOM et Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Email :

Date de naissance :

Profession :

Expérience(s) en yoga, méditation, yoga-nidra, développement personnel :

25 % d'arrhes sur le prix de l'enseignement, à verser à l'inscription à l'ordre de Yves PLAQUET.

Pour toute annulation intervenant après le 11 mai 2023, les arrhes ne seront pas remboursés.