

Stage

YOGA INTEGRAL

17 au 23 AOUT 2015

7 jours pleins

Proposé par Daniel ROUGIER

Le Yoga Intégral de Sri Aurobindo et Mère est parfaitement adapté à notre époque grâce à ses pratiques pour la tête, le cœur, le corps, la relation.

- Pratiques corporelles pour développer, affiner les perceptions de soi-même.
Buts ↗ connaissance, intégration, lâcher-prise
- Karma yoga (Yoga de l'action)
Buts ↗ non-stress, méditation active, relations fluides
- Bhakti Yoga (Yoga de l'Amour)
Buts ↗ se relier à Ananda, détachement, décisions consciensuelles en travail collectif
- Jnana Yoga (Yoga de la Connaissance)
Buts ↗ discernement, les subtilités de l'égo, le qui suis-je ?, progrès et changements. Tout est différent tout le temps

Lieu : Domaine Mastaram – Gers

Stage : 530 euros

Hébergement en pension complète : 55 €/jour