

# 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