



Philippe FRADIN
RETRAITE ESTIVALE MARSANNE
 www.yoga-ayurveda-63.com
 06 88 70 64 57

La RETRAITE de l'ETE : YOGA et Equilibre des chakras



L'immersion proposée au Centre spirituel de Marsanne constitue une expérience unique de **retour à soi dans le but de se réapproprier sa propre énergie et de découvrir la véritable ambition de sa « boussole interne »**

L'alternance des pratiques en salle et dans la nature ainsi que les enseignements seront structurés dans la journée **pour offrir une harmonisation personnelle éclairant notre propre chemin intérieur.**

L'organisation des journées s'articulera autour des pratiques suivantes :

- **Dhāraṇa :** Méditations spécifiques pour les initiés au *Kundalini Yoga de Guruji Thabovaan* (Eveil et dynamisation du 3^{ème} œil) et pratiques pour tous en vue d'équilibrer les chakras
- **Hatha Yoga :** Mise en situation posturale selon le système Viniyasa progressif de *Krishnamacharya* avec l'objectif de rectifier les déséquilibres et les faiblesses des centres d'énergie – étude des correspondances āsana-chakra
- **Jñāna Yoga :** Etude des textes selon la codification traditionnelle de Patañjali en petits groupes de travail – mise en correspondance avec les réalités expérimentées dans son quotidien.
- **Mantra Yoga :** Nettoyage et clarification mentale par les mantras (avec le japa mala), en utilisant les sons de guérison Āyurvédique et les bija mantra, équilibrage du système nerveux et renforcement des dhātus (systèmes-organes-tissus).

L'ensemble de ces pratiques et enseignements est issu de transmissions directes de Gilles Redard, directeur du Centre d'Etude des Yogas Traditionnels de Lyon (CEYT) et aujourd'hui responsable de l'école équatorienne (Centro de Estudios de Yoga Tradicionales), dans la ligne du Viniyoga de Krishnamacharya et du Kundalini Yoga de Guruji Thabovaan.

DU 20 AU 24 AOUT – Début lundi 10H - LA LIMITE DES INSCRIPTIONS EST FIXEE AU 31 JUILLET

INSCRIPTION

Je m'inscris : **NOM + N°Tél** ---

- **JE SUIS DEJA EN FORMATION*** *Déjà payé (coût annuel de formation)
- **INSCRIPTION LIBRE ****

** Prix : 58 € /J (4 jours et demi) - Je joint un chèque d'avance de la moitié du prix
FRAIS PENSION COMPLETE : 58 € /J (4j ½) – pour tous (* et **)
 Je joins un chèque d'avance de la moitié du prix (Ordre maison St Joseph)

LIEU : Centre spirituel Fresneau – Maison St Joseph – Marsanne