

Stage de Yoga avec Swami Sarva Atma Mithra



Asana, Pranayama et Méditation du 6 et 10 juillet 2018 en AUBRAC (Nord-Aveyron)

L'homme est un résultat de son environnement, si l'homme s'améliore, le monde s'améliore aussi.

Sarva Atma propose à travers ses stages un chemin par le corps pour améliorer l'environnement selon l'Art de Vie Ayurvédique. Il est né au Kerala en Inde du Sud, au coeur de cette région qui a su préserver la tradition ayurvédique depuis ses origines. À 18 ans, il fait une rencontre révélatrice avec un yogi qui deviendra son maître spirituel. Il entrera dans son ashram et y suivra ses précieux enseignements durant dix années avant de se consacrer à la solidarité. En 2003 il crée une association : maithri mandir (la maison des amis) où il dispense des cours et crée des ateliers dans le but d'aider les plus défavorisés de son village. Il poursuit parallèlement des études en psychologie et découvre l'Europe, notamment la France, où il se rend régulièrement afin de dispenser des cours de yoga et d'ayurvéda. Son centre est un lieu d'entraide, de partage, mais aussi du soin du corps et de l'esprit par la pratique du yoga, la méditation et les cures ayurvédiques. Sarva Atma est un homme dont la simplicité et la bienveillance vous toucheront profondément. Son enseignement authentique et son goût du partage ne feront que vous confirmer qu'il existe réellement des êtres inspirants capables de vous ouvrir à la meilleure version de vous-même.

Au programme : asana, pranayama, méditation

Le yoga pratiqué et enseigné par Sarva Atma s'inscrit dans le cadre des premières étapes des Yoga Sûtra de Patañjali. En s'appuyant sur des techniques expérimentées et codifiées en Inde depuis des siècles, il est le pilier indispensable au bon fonctionnement de notre véhicule physique. En agissant sur le corps physique et son énergie, ce yoga nous maintient en bonne santé par la pratique des asanas (postures), du travail sur le souffle et l'énergie vitale (pranayama). Sarva Atma nous enseignera également différentes approches pour entrer en état de méditation.

Dates :

Du Vendredi 6 juillet -18 h. au Mardi 10 Juillet 2018 à 17 h. *

Tarif :

320 € l'enseignement

216 € l'hébergement en pension complète (à payer au gîte)

Lieu : Les Granges d'Ucafol - www.gitelesgrangesucafol-laguiole.com

Gîte Écologique à 30 mn d'Espalion et 10 mn de Laguiole

Amener : tapis de sol, coussin, plaid et linge de toilette.

Inscription :

Votre inscription ne sera prise en compte définitivement qu'à réception **d'un chèque d'acompte de 100 €**. Vous recevrez une confirmation d'inscription par mail. En cas de désistement moins de 2 semaines avant, les chèques seront conservés.

- **Chèque à l'Ordre de : Association Yoga Nord-Aveyron**
- **Adresser à Sylvie Rigal : 7 rue E. Boissonnade - 12500 Espalion**
- Contact : sisi.rigal@gmail.com - 06 07 01 32 66

Je souhaite participer au stage : **du 6 au 10 Juillet 2018**
Asana - Pranayama - Méditation avec Sarva Atma

Les places sont limitées. Afin de confirmer le gîte, MERCI de vous inscrire AU PLUS TÔT et au plus tard le 6 mai 2018.



Bulletin d'inscription :

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. :

Mail :

Date : / 2018 Signature

*** Sarva Atma sera également présent à ESPALION les 11 et 12 juillet pour une conférence, journée à thème et rencontre privée.**

Le programme sera communiqué plus tard.