



Bulletin d'INSCRIPTION (A renvoyer)

Prénom :

NOM :

Adresse :

.....

Code postal :

Ville :

Email :

@

Téléphone :

Enseignant Oui Non

Age : Femme : Homme :

Nombre d'années de pratique de yoga Iyengar :

.....

Nom de votre enseignant :

.....

Matériel pratique : en plus du tapis, 2 sangles (dont une longue), couvertures, briques et bandage, je peux apporter :

..... traversin(s), chaise(s)

Observations :



PROGRAMME

Stage réservé aux enseignants et aux pratiquants avancés (autonomie dans la pratique ; Sirsasana, Sarvangasana et variantes dans l'espace ; Urdhva Dhanurasana)

Vendredi 25 MAI 2018 17h30-20h30
« Le ventre du poisson. Contemplation des firmaments corporels et supports praniques : Vyoman adhara bandha ».

Samedi 26 MAI 2018
9h30 -12h30 « Pratique de la fluidité »
16h-18h30 « La saveur des extensions avant »

& 20h30 Entretien avec Christian Pisano

Dimanche 27 MAI 2018
9 h -12 h « Purification du Jathara Agni »
& **14 h-16h30** « Introduction à l'observation de la respiration »



Se rendre à Clisson (à 30 Km au Sud de Nantes) :

- * Aéroport de Nantes-Atlantique à 25 Km.
Navette pour Nantes gare SNCF
- * Depuis Gare SNCF Nantes, 20 minutes par TER ou tram-train.
- * N249, 4 voies Nantes-Clisson, 30 minutes
- * Autoroutes Paris-Cholet, Bordeaux-Nantes...
- * Taxis de la Vallée, Clisson 02 40 54 31 92



Stage de Yoga Iyengar®

Christian PISANO
25, 26 et 27 MAI 2018
à Clisson



RENCONTRES d'approfondissement
pour enseignants & pratiquants avancés

Contact
Cristina DE LORENZO-CITRON
cristina.delorenzocitron@bbox.fr



« Les Rituels de Plénitude »

La pleine confiance en son propre processus
et l'ouverture du coeur

**OM pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṁ pūrṇāt pūrṇam
udacyate pūrṇasya pūrṇam ādāya pūrṇam
evāvaśiṣyate**

« Tout ce qui est perçu est le tout. De la plénitude s'éveille la plénitude. Lorsque de la plénitude on supprime la plénitude, ce qui reste c'est la plénitude. » Isavasya Upanishad. Shanti Path

Le quotidien n'est qu'une suite de rituels où nous mettons en scène nos contractions, limitations ou expansions pour pouvoir goûter à notre propre nature, que cet acte soit conscient ou pas. Il est dit que Shiva accomplit perpétuellement cinq actes qui sont les réflexions de sa plénitude et de sa totale liberté. La réalité est saturée de l'effluence de Shiva qui réalise sa propre plénitude dans chaque perception. Ces cinq actes s'épanouissent spontanément et ne sont qu'un seul et même geste (mudra). La réalité telle qu'elle s'offre à nous devient ainsi l'instant propice et privilégié de la reconnaissance du merveilleux et effroyable jeu de la Conscience. Certains rituels vont créer des caisses de résonance où l'on imite l'activité sacrée de la Conscience.

Un des premiers rituels est la lecture du corps en tant que texte (tantra). Cette lecture est très importante et permet la compréhension de la forme (rupa) en tant que sensation (sparsha), son (nada) ou vibration (spanda) qui n'est que l'expression du germe (bindu) de la Conscience indifférenciée.

Fondamentalement, la pratique est l'instant privilégié où je m'initie à ma propre spatialité. Cette initiation se fait par la compréhension de plus en plus intime du mouvement, de la volonté (icchashakti) qui se connaît elle-même (jnanashakti) dans l'action (kriyashakti).

Christian Pisano pratique le Yoga Iyengar depuis plus de 30 ans. Il est une des trois personnes au monde à avoir reçu de Shri BKS Iyengar un certificat senior avancé. Il a séjourné plusieurs années en Inde pour étudier avec son maître. Il est l'auteur du livre : "La contemplation du Héros. Le yoga dans la lumière des enseignements de BKS Iyengar et du shivaïsme non-duel du Cachemire".

Lieu de pratique :

Le Centre Ternélia Village Vacances Henri IV, rue St. Gilles, se trouve à 600m du centre ville et de la gare SNCF, dans un parc dominant la Sèvre.

Hébergement :

• Sur place, gîtes Ternélia 4 personnes, 35 € par personne par nuit. Apporter draps, taies et linge de toilette

• A 600m, Hôtel de la Gare: à partir de 47€ chambre double 02 40 36 16 55, petit.sa@wanadoo.fr

Best Western Villa St. Antoine: à partir de 75€ par personne, 02 40 85 46 46

Gîte Alti-verdé (recommandé): domaine en bordure de la Sèvre Nantaise; 36€ par personne; <http://altiverde.puzl.com> 06 84 10 32 93

Tisanes à volonté sur place

Matériel : Apportez et identifiez clairement tout votre matériel



BULLETIN D'INSCRIPTION

Week-end du 25, 26 et 27 MAI 2018

On ne peut s'inscrire que pour l'intégralité du stage (45 places, réservées en fonction de la date de réception des inscriptions)

A. Tarif enseignement: 250€

Arrhes 100€ à l'ordre de **Christian PISANO**

Solde à régler à l'arrivée.

En cas de désistement après le 25 MARS 2018

l'acompte sera conservé

B. Hébergement :

Gîte Ternélia (à réserver lors de l'inscription : chèque à l'ordre de **TERNELIA**)

2 nuits (vendredi et samedi)70€

1 nuit (samedi)..... 35€



Je souhaite partager ma chambre avec :

1.....

2.....

3.....

Je désire un reçu : oui non

Courrier à adresser à :

Cristina DE LORENZO-CITRON

Atelier de Yoga de la Vallée de Clisson

32, rue de la Vallée- 44190 CLISSON

cristina.delorenzocitron@bbox.fr