



Stage de Yoga, Méditation et Loi d'attraction

Souplesse, mémoire, centrage et abondance

17 et 18 mars 2018

Animé par Ravi Godara

Le Yoga, une approche globale de développement, contribue à l'épanouissement de l'Être sur tous les plans : physique, mental et spirituel.

Les postures de Yoga favorisent la souplesse, la pratique du Prana redynamise l'organisme et équilibre les émotions, la méditation permet aux pratiquants de se centrer davantage et établir une meilleure connexion avec le Soi véritable et avec le monde.

Ravi Godara a commencé la pratique du Yoga dès l'âge de douze ans à Nathji Maharaj Ashram en Inde. Il y'a reçu toute la culture védique, y compris le Sanscrit. Passionné par la méditation, il est aussi formé en sociologie et en psychologie moderne. Par ailleurs, il détient Guinness World Records 2007 en mémorisation.

Thèmes du stage:

- 1) Prayanama favorisant la souplesse, la force et la libre circulation de l'énergie au niveau des côtes et des os;
- 2) Exercices appelés 'Uddiyana Bandha' ou technique de purification, améliorent la digestion et élimination, préviennent le surpoids;
- 3) Postures : ouverture de l'espace intérieur et conscience du corps;
- 4) Méditation guidée Pratyahara, la 5^{ème} étape du Yoga Sûtra de Patanjali;
- 5) La Loi d'attraction et son utilisation.

La méditation Pratyahara signifie le retrait ou la transcendance sensorielle. C'est durant cette étape que nous cherchons à éloigner notre fixation sur les stimuli extérieurs. Profondément conscients mais cultivant un détachement de nos sens, nous dirigeons l'attention intérieurement. La pratique du pratyahara nous donne l'occasion de prendre du recul et observer nos désirs: des habitudes qui sont peut-être préjudiciables à notre santé et qui interfèrent probablement avec notre croissance intérieure ... Avec cette méditation, nous développons non seulement La concentration et améliorons également la mémoire.

La Loi d'attraction régit la réalité, elle connecte sur le plan vibratoire l'intérieur et l'extérieur. Utilisée consciemment, elle nous aide à trouver rapidement l'équilibre, nous guérir, réaliser des projets qui nous tiennent à cœur ...

Horaires du stage : 9h30-12h30, 14h-17h

Lieu du stage : Centre de Loisirs de la Beffe, chemin de la Beffe, 69570 Dardilly, France

Frais pédagogiques : 40 euro/jour, 70 euros/week-end, paiement sur place (si vous suivez le stage partiellement, veuillez préciser le jour de votre présence au moment de faire la pré-inscription).

Un stage ouvert à tous

[Pré-inscription sur Internet](#)