



Stage de Yoga et méditation

12 et 13 mai 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 recentrer davantage sur l'essentiel et établir une meilleure connexion avec Soi et avec le monde.

Le Professeur 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.

Thèmes du stage :

- Compréhension sur le **Prana et la vibration cosmique**
- Pratique des postures et mouvements pour **se libérer des maux du dos**
- Pratique des **mantras et sons** bénéfiques pour corps, cerveau et conscience
- Pratique de la **méditation guidée Pratyahara**

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 et des habitudes qui sont peut-être préjudiciables à notre santé et qui interfèrent probablement avec notre croissance intérieure ...

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 euros/journée, 70 euros/weekend. Paiement sur place

Un stage ouvert à tous

Le nombre de places étant limité, il est recommandé de faire votre pré-inscription le plus tôt possible : **[Pré-inscription sur Internet](#)**

Autres info : prévoir un tapis, une brique de Yoga (ou un coussin) et un pique-nique

Retrouvez tous nos cours, stages et formations sur : **www.lagrueblanche.com**