

## Conditions générales du stage

dates : du samedi 14 juillet à 18h au jeudi 19 juillet 15h

lieu : Gardoussel, à Saint André de Valborgne dans les Cévennes. Lieu en pleine nature, entouré de 18 ha de prés et de forêts, bordé par une rivière où la baignade est possible. L'hébergement est confortable (chambres pour deux), la nourriture sera végétarienne, biologique et savoureuse, adaptée à nos pratiques et au thème du stage.

Belle salle de yoga et des espaces nous permettant de pratiquer à l'extérieur : une vaste plate-forme en bois sous les arbres, un grand foyer circulaire pour faire du feu sans danger et de nombreux chemins de randonnée pour se relier à la nature...

participation : 475 € pour l'enseignement et l'hébergement

120 € pour la nourriture (prévoir règlement séparé)

réservation : l'inscription sera prise en compte avec un versement de 200 € d'acompte  
nombre de places limité



L'Atelier de YOGA  
**Stage d'été**  
**2012**

le stage est animé par Hélène Guiter, diplômée de l'Institut de Yoga Intégral (Bruxelles), de l'Ecole Française de Yoga (Paris) et de la Fédération Française des Enseignants de Yoga (Aix en Provence). Formée en massage ayurvédique et en massage traditionnel thaï. Enseigne le yoga dans le sud de la France depuis une vingtaine d'années.

Renseignements et réservation : Hélène Guiter

19 ch. de l'homme rouge

13600 LA CIOTAT

tél : 04 42 08 04 72

06 62 41 68 73

e-mail : heleneguitar@yahoo.fr

site : [www.yoga-atelier.com](http://www.yoga-atelier.com)

## Thème du stage : le cœur du yoga - le yoga du cœur

*Quand le cœur est libre, tout est libre, tant que le cœur n'est pas libre, rien n'est possible...*  
Tel est l'enseignement du Yoga tantrique du Cashemire, c'est dans cette voie, celle du Pratyabhijnahridayâ (le Secret de la Reconnaissance du Cœur) que nous nous proposons de cheminer cet été.. et au delà !

La saveur (*rasa*) nous inscrit dans le présent, le plaisir (*ânanda*) est la vibration la plus pure de l'univers, l'émotion vécue en conscience nous verticalise, alors que l'émotivité nous tire vers le bas, la souffrance nous annihile et renforce l'égo, prisonnier des croyances et des projections...

*"Moksha (la libération) n'est autre que la conscience de sa vraie nature" (Abhinavagupta)*  
Purifier, harmoniser, libérer le cœur par une pratique rigoureuse et empreinte de légèreté: nous utiliserons pour cela les outils millénaires du Yoga, souffles, postures, mudra, méditations, sons et mantra, contact avec la nature...

## Bulletin de réservation

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Téléphone : e-mail :

Je m'inscris au stage de yoga du samedi 14 au jeudi 19 juillet 2012 et je verse un acompte de 200 euros (chèque au nom d'Hélène Guiter)

date : signature :