

## PROCHAINES DATES

### Dimanche 22 juin

Les nettoyages du corps ~ Shat Karman

### Du lundi 28 juillet au vendredi 01 août

Randonnée et yoga

sur le canal de Nantes à Brest



----- ✂ -----

#### BULLETIN D'INSCRIPTION

Participation financière de **50€** pour l'animation et l'utilisation des locaux, 40€ pour les demandeurs d'emploi, les étudiants et la 2ème personne d'une même famille.

NOM \_\_\_\_\_ PRENOM \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_ EMAIL \_\_\_\_\_

Je souhaite être tenu au courant

pour le stage du 22 juin

pour la semaine du 28 juillet

## Stage de Yoga

# SATCHIDANANDA YOGI

*avec Christophe Bégot*

Centre de Yoga de La Bertais

à 35 km au nord de Rennes

**DIMANCHE 4 MAI**

Nombre de places limité



#### PRESENTATION

Sri Sri Sri Satchidananda Yogi de Madras a vécu en Inde selon les préceptes yogiques traditionnels menant de longs jeûnes et allant jusqu'à faire vœu de silence durant les 40 dernières années de sa vie. En 2006, il quitta son corps à 96 ans.

Depuis plusieurs années, je me forme et pratique avec Rodolphe Milliat, lui même proche disciple de Satchidananda Yogi.

A travers ses pratiques, ses écrits et surtout ses disciples, ce guide contribue à élargir la conscience que j'ai de mon être et de l'univers dans lequel j'évolue.

La journée de stage sera consacrée aux exercices et techniques de base transmises par ce maître : méditation, mantras, salutation au soleil, la série des 10 postures et autres séries ainsi que la lecture de certains de ses textes.

Contact Christophe Bégot – 06 99 203 213 – cbegot@gmail.com

## PROGRAMME & ORGANISATION

- 09h45 – Accueil
- 10h15 – Méditation & Mantras
- 11h15 – Pratique Yoga
- 12h30 – Repas
- 14h00 – Temps libre en silence  
Lecture / Mandala / Marche...
- 14h30 – Relaxation ou temps libre
- 15h00 – Présentation de Sri Sri Satchidananda Yogi
- 16h00 – Pratique Yoga
- 17h00 – Thé
- 17h30 – Fin du stage

Une alimentation légère est favorable à la pratique du yoga. Le jour du stage, nous vous conseillons donc de prendre un petit déjeuner frugal.

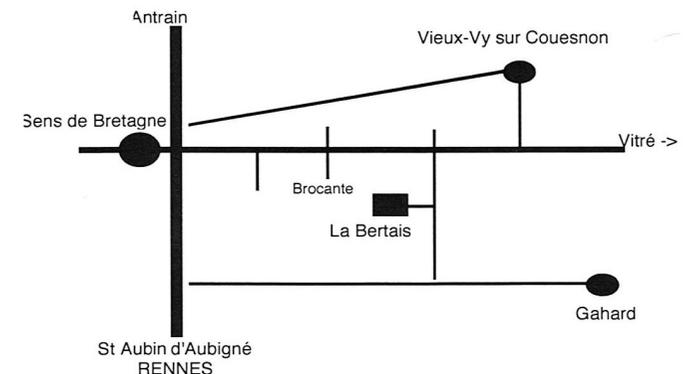
Le repas du midi, fonctionne selon le principe de l'auberge espagnole : l'alimentation que les participants apportent est partagée entre tous, une alimentation végétarienne de préférence.

Contact Christophe Bégot – 06 99 203 213 – cbegot@gmail.com

## COMMENT VENIR ?



Au départ de Rennes, prendre la rocade Nord et sortir à Betton. Prendre la voie Express en direction de Betton et continuer jusqu'à Sens de Bretagne. A hauteur de Sens, tourner à droite en direction de Vitré et de l'A84 pour CAEN. Faire environ 1km dans la campagne, dépasser l'intersection indiquant sur la droite une brocante, et tourner à droite à l'intersection suivante. Ensuite, à 200m, prendre de nouveau la première route sur la droite, au panneau indiquant : « La Bertais ».



--- ✂ ---

Ce bulletin d'inscription et le règlement peuvent être remis en main propre ou envoyés par voie postale à l'adresse ci-dessous.

*Christophe Bégot*

*3 allée de la Piloinois 35250*

*Saint Aubin d'Aubigné*

**STAGE YOGA - SATCHIDANANDA YOGI**  
**DIMANCHE 5 MAI 2014**