

# PRĀNĀYĀMA

*Du souffle au mystère*

RETRAITE  
& FORMATION  
CONTINUE

avec Anoula Sifonios &  
Johan Vermeylen

Inscriptions et renseignements

Info@shunyatayoga.ch  
**www.shunyatayoga.ch**

22-27 JUILLET 2018

Notre vie ne tient qu'à un souffle, c'est le fil qui te relie à la Source qui t'engendre. Sois conscient de ce fil et va où tu veux.

Jean-Yves Leloup

## Programme

Bases de la respiration détendue

Pratiques yin vs pratiques yang

Définitions dans la littérature sanskrite

Prâñâyâma classiques

Préparer et compenser un prâñâyâma

Usage des rythmes respiratoires

Respiration et guna

Techniques associées

Effets énergétiques

Souffle et thérapie

Vers la méditation et les états modifiés de conscience

Théorie et pratique, concentration, détente (*nidrâ*), temps pour la pratique posturale personnelle, satsangs.

## Objectifs

Connaître les types de prâñâyâma et leur utilisation ;

approfondir sa relation au souffle ;

éventuellement se préparer à la transmission ;

explorer les dimensions qu'ouvre le souffle ;

découvrir les mondes de l'intériorité ; apprivoiser les états méditatifs

## Participation

Prix de l'enseignement : CHF 600.-

Prix de l'hébergement pour 5 nuits, en pension complète avec cuisine biologique (par personne) :

- A. En chambre à 3 ou 4 : 480.- CHF
- B. En chambre double : 615.- CHF
- C. En chambre simple : 795.- CHF

A régler sur place à l'arrivée.

Attention: cartes de crédit non acceptées !

Nombre de places limitées

## Lieu

Hôtel Beau-Site

CH - 1927 Chemin sur Martigny

Tél. 0041 (0)27 722 81 64

[www.chemin.ch](http://www.chemin.ch)

## Horaires

Rendez vous à l'Hôtel Beau-Site, Chemin-Dessus (Martigny)

le dimanche 22 juillet 2018 à 9h. La retraite prendra fin le vendredi 27 juillet 2018 à 17 h.

La présence est requise pendant tout le stage.

## Silence

Afin de garantir à chacun davantage de disponibilité pour le subtil, le stage proposera de nombreuses plages de silence, tout en laissant aussi de la place au partage, notamment pendant les repas de midi et du soir.

## Formulaire d'inscription

Nom :

Prénom :

Rue :

Code postal / Ville :

Téléphone :

Courriel :

Votre choix d'hébergement : A | B | C

Particularités alimentaires :

Sexe : femme | homme

Date :

Signature :

## Inscriptions, renseignements et distribution des chambres

Shûnyatâ yoga

Tél. 0041 (0)27 / 565 94 94

Courriel : [info@shunyatayoga.ch](mailto:info@shunyatayoga.ch)

Inscriptions prises par ordre d'arrivée

Merci de vous inscrire par email ou par courrier et de verser CHF 300.- d'arrhes pour l'enseignement

Virement en faveur d'Anoula Sifonios, ruelle du Crêté 4, 1976 Erde:

Postfinance

CCP: 17-338046-9

IBAN: CH70 0900 0000 1733 8046 9

Code BIC : POFICHBEXXX