

# STAGE DE YOGA INTÉGRAL ET VACANCES

DU 15 AU 21 JUILLET 2018  
À TRIMUTRI VILLAGE (VAR)

# INTRODUCTION

Mon regard sur nos modes de vie déconnectés de notre vraie nature ainsi que mon profond intérêt pour les spiritualités vivantes m'ont mené naturellement à rencontrer celle qui me guidera, durant tout mon parcours, dans cette voie royale qu'est le yoga intégral.

Après plus de 35 ans de pratique quotidienne, je continue de découvrir avec joie mes richesses intérieures. Ma carrière professionnelle accomplie, le besoin de transmettre à mon tour le yoga s'impose.

Formé selon l'enseignement de Swami Satyananda je suis également diplômé de sophrologie Caycédienne et me perfectionne à toutes ces techniques : assouplissements, Pranayama, mantras, asanas, yoga nidra, méditation, tratak, lors de stages intensifs.

Je vous **accompagnerai** et vous **transmettrai** toutes ces merveilleuses techniques avec respect pour la lignée des maîtres qui me les ont transmises et avec respect pour celles et ceux qui me font confiance.

Je vous prendrai tel(le)s que vous êtes et nous cheminerons ensemble étant bien entendu que **je ne ferai pas le travail à votre place et que vous êtes d'accord.**

**Le yoga intégral c'est une prévention et une prise en charge de votre propre vie.**

Alain Terreau

# LE PROGRAMME

Notre emploi du temps sera le suivant :

Arrivée le dimanche 15 juillet après-midi,  
fin du stage le samedi 21 juillet à 12h00.

08h00 - 08h45 Salutation au soleil (au choix)

09h00 - 09h45 Petit déjeuner

10h00 - 12h00 Séance de yoga intégral

12h00 - 12h45 Déjeuner

13h00 - 16h00 Temps libre

16h00 - 19h00 Séance de yoga intégral

19h00 - 19h45 Dîner

Après dîner soirées libres

Nous ferons une pause : mercredi après midi libre

Chaque séance sera différente et la pédagogie s'appliquera  
à être progressive et harmonieuse.



# LES SÉANCES

*Le yoga intégral se transmet dans le respect de la lignée des maîtres et de l'enseignement de Swami Satyananda*

Nous travaillerons ensemble :

Les **assouplissements** et la préparation aux **postures** (asanas)

**Pranayama** découvrir le souffle subtil (prana)

**Asanas** les postures aux effets physiologiques

**Mantras** les sons sacrés par le chant

**Tratak** technique de concentration

**Yoga Nidra** le rêve éveillé dirigé

**Méditation** (dhyana)

**Massages californien**

**Yoga du rire**

Le yoga devrait être vu comme une science du corps, du mental et du psychisme. L'aspiration du yoga est le développement des capacités pour devenir conscient, éveillé de notre vie et de nos interactions de notre vie, avec l'univers visible, notre société, notre monde mais aussi avec les dimensions invisibles où l'énergie se manifeste.

Le yoga permet de se connaître par l'expérience et non par la réflexion.

# LE LIEU

## **Trimurti Village**

Surplombant la baie de St Tropez, dans un havre de paix au charme méditerranéen, Trimurti Village vous accueille pour faire de votre stage un moment inoubliable.

Parce que nous avons besoin de silence, de paix et d'espace c'est dans cet écrin de verdure provençal bercé par le chant des cigales que vous profiterez pleinement de votre stage de yoga intégral et de vos vacances.

[www.trimurti-village.com](http://www.trimurti-village.com)



# INSCRIPTION

Nom

Prénom

Adresse

Email

Tel

Date de naissance

La pension complète et le stage sont gérés séparément.  
Réservez l'hébergement de votre choix sur [www.trimurti-village.com](http://www.trimurti-village.com).  
Réservez votre stage yoga intégral et vacances avec le document ci-après à renvoyer avec vos arrhes par **un chèque de 150€ à l'attention d'Alain Terreau à envoyer à l'adresse suivante : Alain Terreau, L'Ermitage Chemin de la Justice, 95270 Viarmes**

**Le solde de 340€ sera réglé lors de votre arrivée.**



MERCI POUR VOTRE INTÉRÊT  
POUR TOUTE INFORMATION COMPLÉMENTAIRE  
[WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM](http://WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM)  
06 95 15 67 90