

## LE LIEU



Cette année nous nous retrouvons au hameau de l'étoile :

[www.hameaudeletoile.com](http://www.hameaudeletoile.com) à 30 mn au nord de Montpellier.

Au cœur du pays Languedoc, nichée dans les collines et la garrigue cette bâtisse du XIIème siècle vous accueillera pour faire de votre stage un moment unique.

*«Du soupir des blés mûrs, de la chanson du nid, du bruit de l'eau perlant sur la branche mouillée, de tous les sens confus qui troublent la feuillée, j'apprenais l'art divin, le rythme et l'infini...».*

[WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM](http://WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM)

06 95 15 67 90

## INSCRIPTION

La pension complète (du dimanche 7 juillet au samedi 13 juillet 2024) et le stage sont facturés séparément.

Réservez directement votre type d'hébergement en pension complète (au choix 73€ à 155€ ) x 7 jours auprès du hameau de l'étoile:

[www.hameaudeletoile.com](http://www.hameaudeletoile.com)

Réservez votre stage de yoga intégral (490€) avec le document ci-après à renvoyer par courrier avec vos arrhes (150€) à l'attention d'Alain Terreau à :

L'ermitage-4B chemin de la justice-95270 Viarmes

Le solde de 340€ sera réglé lors de votre arrivée

Nom/prénom

Adresse

Email

Téléphone

## STAGE DE



## ET VACANCES

**du 7 au 13 Juillet 2024**

AU HAMEAU DE L'ETOILE

Au nord de Montpellier (34)



[WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM](http://WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM)

06 95 15 67 90

## INTRODUCTION

Mon regard sur nos modes de vies 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 40 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** et de **YOGA DEVI JEANINE C.** je suis également diplômé de sophrologie CAYCÉDIENNE et me perfectionne à toutes ces techniques: assouplissements, Pranayama, mantras, Asanas, Yoga Nidra, Tratak, méditations, 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 est une prévention et une prise en charge de votre propre vie.**

**Alain Terreau**



*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 à 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.*

[WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM](http://WWW.LEYOGAINTEGRAL.COM)

06 95 15 67 90

## LES SEANCES

Nous travaillerons ensemble:

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

<b>Pranayama</b>	découvrir le souffle subtil
<b>Asanas</b>	les postures aux effets physiologiques
<b>Mantras</b>	les sons sacrés par le chant
<b>Tratak</b>	technique de concentration sur la flamme d'une bougie
<b>Yoga nidra</b>	le rêve éveillé dirigé
<b>Méditation</b>	(dyana)
<b>Massage Californien</b>	
<b>Yoga du rire</b>	

## LE PROGRAMME

*Arrivée le dimanche 7 juillet 2024 après-midi*

*Fin de stage le samedi 13 juillet 2024 à 12h00*

<b>08h00-08h45</b>	salutation au soleil-Neti-udyana bandha
<b>09h00-09h45</b>	petit-déjeuner
<b>10h00-12h00</b>	séance de yoga intégral
<b>13h00</b>	déjeuner
<b>14h00-16h00</b>	temps libre
<b>16h00-19h00</b>	séance de yoga intégral
<b>19h00</b>	diner

Après le diner les soirées sont libres et nous ferons une pause le mercredi après midi. Chaque séance sera différente et la pédagogie sera progressive et harmonieuse.