

Renseignements & Inscription

Jean-Paul Sanglard – *Yoga* : +41 79 817 11 55

info@yoga-shambala.ch

Pierre Le Garrères – *Tambours & Mantras* : +33 682 77 33 77

pierre.le.garreres@gmail.com

Coût des stages - Hébergement et repas compris :

Hébergement en chambre ou en yourte chauffée

220 € + hébergement en pension complète 80 €/jour*

*Supplément de 20 €/nuit en chambre individuelle

Validez votre inscription :

Votre inscription sera effective dès réception des arrhes (120 CHF)
à verser sur le CCP de :

Yoga Shambala

PostFinance

17-772 792-1

Ne tardez pas à vous inscrire : 20 participants maximum !

Prévoir :

Une grande bouteille d'eau par jour

Un bon coussin *zafu* - Des vêtements amples & souples

* *Les tambours sont fournis pour ceux qui n'en possèdent pas*

www.yoga-shambala.ch

www.lessonsessentiels.fr



OM MANI PÄDME HUM

STAGES

YOGA - MANTRAS - RYTHME

L'Alchimie des Tambours et du Yoga

Unification du corps et de l'esprit

<<<>>>

Jean-Paul SANGLARD & Pierre LE GARRERES

www.yoga-shambala.ch

www.lessonsessentiels.fr



Mantras



« Pratique de la Présence
et de la Joie »

« Les 9 Médecines du
Tambour »

Week-end Yoga – Mantras - Tambours

26 au 28 mai 2017

à l'Espace Rivoire

01430 Vieux d'Izenave

Week-end Yoga - Mantras - Tambours

29 septembre au 1^{er} octobre 2017

Accueil vendredi soir dès 18h - Fin de stage dimanche à 16h

Tambours de Lumière

Être en rythme avec les cycles de la nature, avec son corps, avec les autres...

" Le rythme juste accompagne la vie juste "

« *Le rythme du tambour est l'échelle par laquelle les forces du Grand Esprit descendent dans le cœur des hommes* » Bison Blanc

En « réparant » le rythme joué, on soigne le corps ou l'âme de celui qui joue.

Le Cercle de Tambours est le Cercle de l'abondance puisqu'on donne son énergie de cœur qui se mêle à celles des autres dans le Cercle cependant chacun reçoit toujours plus qu'il ne donne.

« *Au sein de mes Cercles, je m'efforce de donner à vivre la belle et puissante énergie du tambour en lien avec la Terre Mère* »

***** Pratique des 9 Médecines du Tambour *****

Le son des tambours est aussi le battement du cœur de la Terre Mère



Le Yoga... Un art de vivre

La pratique que l'on propose, venant du Shivaïsme du Cachemire et de la Sagesse Universelle, est l'art d'écouter le présent à partir du corps tel qu'il est, et non d'un concept de ce qui devrait être....

Ce yoga convient à tous, sans prérequis.

Chaque fois que le pratiquant se pose sur son tapis, c'est la première fois... la mémoire empêche l'intimité avec soi-même.

La seule valeur de la Vie est le Présent !

« Le Yoga ou la Conscience sensorielle »

Le corps est un extraordinaire outil de perception !

Pratique des postures physiques – Asanas

- En respectant la physiologie du corps dans l'instant.

Ecouter pour lâcher prise

- Comme trame de l'expérience corporelle.

Technique de respiration – Pranayama

- Support du souffle, libère la respiration et le corps.

Exercices de concentration

- Expérience du non-agir conduit à une détente profonde, à une extrême vigilance sans effort.

Pratique de la méditation

- Vivre d'instant en instant... Ce n'est pas une activité mentale !

« Chanter des Mantras »

Sons soufflés

Pratique des 5 sons tibétains qui guérissent

Respiration pranique

La juste pratique de « AUM »

Respiration et Souffle libérateur

Mantras de guérison / Mantras de purification

Mandala sonore

Chant des 7 énergies (yoga du son)

Ouverture du cœur

- Chant de mantras

...

