

**L'Association avait organisé un  
STAGE DE YOGA les 6 et 7 juin 2015**

à l'Escale du Désert à Entremont-Le-Vieux

**LE GÎTE**

L'Escale du Désert est un gîte situé au cœur du Parc Naturel Régional de la Chartreuse. Il offrait un espace lumineux de 80m<sup>2</sup> pour la pratique du yoga, situé plein sud avec vue sur les Hauts de Chartreuse, ainsi qu'une grande terrasse où nous avons petit-déjeuné, déjeuné et partagé de sympathiques discussions. Nous étions 18 inscrits. ==> [Site internet](#)

**PROGRAMME DU WEEKEND**

**Samedi après-midi avec Ghislaine DALLET**

HATHA YOGA :

HA désigne la force positive, le soleil

THA désigne la force négative, la lune

YOGA signifie union

HATHA YOGA indique l'union entre le plus et le moins, le soleil et la lune, entre les contraires. Il est l'union entre deux énergies. Mais plutôt que de les concevoir en terme d'opposition, il est bien plus intéressant de les appréhender en terme de complémentarité.

A partir du corps, du physique, et par la pratique d'asanas, nous avons salué ces énergies : le Soleil, la Lune sans oublier la Terre. ==> [Photos](#)

**Soirée libre autour d'une discussion ou de lectures**

Après un temps libre, nous avons dîné végétarien puis nous nous sommes réunis autour d'Odile qui a animé la soirée. Il s'agissait d'un moment de rencontre, d'écoute et de partage. De très beaux textes ont été lus, et chacun a pu s'exprimer par rapport à la pratique du yoga.

Textes lus ==> [Lettre à mon corps](#)   [Citation Christian Bobin](#)

**Dimanche, les lèves-tôt...**

... furent nombreux à participer à la séance de méditation avec Jean-Jacques Amoyal.

**Dimanche matin avec Christophe FOUCRIER ==> Site internet**

Nous avons fait une belle rencontre : celle de l'Approche de la marche consciente, avec l'utilisation des techniques de respiration de la marche afghane pour commencer à marcher en conscience.

Mémento de cette demie-journée ==> [Marche Consciente](#)

==> [Photos](#)

**Dimanche après-midi**

Après un apéritif convivial et un déjeuner végétarien copieux, nous avons participé à une très riieuse séance de yoga du visage, animée par Mireille

AMOYAL qui a ensuite lu un conte ==> [Les 3 portes de la sagesse](#)

Puis, séances de yoga avec Jean-Jacques AMOYAL

Approfondissement des postures (Asanas), pratique de la respiration consciente (Pranayama) et relaxation profonde (yoga nidra)

Ce fut un très chouette stage empli de bienveillance !