

# Retraites en montagne



**L'ÉCOLE DE YOGA ET DE MEDITATION**

[www.yogaetmeditation.fr](http://www.yogaetmeditation.fr) - 46 rue de Metz, 31000 Toulouse, Tél. 05.61.25.17.69

Yoga et méditation, loisirs et vacances sont unifiés dans les stages que nous proposons. Un séjour hors du commun loin des médias où l'enseignement est combiné avec des aventures naturelles. Cette façon classique d'enseigner, dans laquelle l'originalité et la puissance du yoga se retrouvent, offre la possibilité d'avoir une expérience approfondie en relativement peu de temps.

Le but de ces stages est de vous laisser vous absorber dans le corps, l'énergie et l'esprit pour finalement ne faire qu'un avec vous-même, et de vous donner l'énergie pour faire ce que vous voulez vraiment faire dans votre vie.

Les méthodes uniques du yoga et de la méditation tantriques sont le noyau du stage : des outils exacts



qui ont un effet précis. On n'y arrive pas par la force ou l'effort mais par un processus dont les éléments se basent l'un sur l'autre. Tout ce que nous faisons à l'intérieur et en dehors de la salle de yoga fait partie de ce processus. Vous laisser guider par les consignes sera la seule chose que vous aurez à faire – votre connaissance ou ignorance sur le sujet n'a pas beaucoup d'importance. L'effet vient tout seul.

La nature environnante des moyennes Pyrénées françaises compose un décor harmonieux pour le stage. Le gîte est situé loin des agglomérations ; il n'y a ni radio, ni téléviseur, ni journaux, ni Internet, ni téléphone, ce qui nous permet de nous retrouver « seuls » sans les influences de la société. Nous l'appelons une retraite.

## Les professeurs

Les enseignants, Lisbet GELTING et Erling CHRISTIANSEN de L'École de Yoga et de Méditation ainsi que Christian MÖLLENHOFF de l'école Yoga & méditation Paris, sont tous des élèves de Swami Janakananda, le fondateur de l'École Scandinave de Yoga et Méditation.

Erling enseigne le yoga depuis 1993 dont plus de 10 ans à Toulouse, Lisbet enseigne depuis 2000 et à partir de 2005 à Toulouse. Christian enseigne depuis 2001 en Scandinavie et depuis 2010 à Paris.

### Centre International de Stages en Suède

À la campagne, loin des influences de la ville et des médias, nous organisons également des stages tout au long de l'année de 10 à 14 jours, ainsi qu'un stage annuel d'une durée de 3 mois dont le point culminant est une période de silence de 33 jours où vous apprenez le kriya yoga tantrique. Après avoir suivi un stage il est également possible de vivre dans l'ashram pendant une certaine période. Pour plus de renseignements sur les prix et le calendrier des stages à Håå veuillez demander la brochure spécifique avec le formulaire d'inscription.



## La tradition

Le yoga que nous enseignons n'est pas quelque chose que nous avons inventé. La tradition date des temps immémoriaux mais a été codifiée par le sage Adi Shankaracharya vers 800 AD.

Notre point de départ est la synthèse du yoga classique de Swami Sivananda et de certaines pratiques tantriques effectuée par Swami Satyananda dans les années '60.



## Les stages, que nous proposons en Ariège :

- Des week-ends de stage de 2 ou 3 jours, comme par exemple le stage Chakra.
- Des retraites de 4 à 7 jours, en général ouverts à tout le monde. Nous n'y faisons ni le nettoyage de l'intestin ni l'*ajapa japa*.
- Des retraites longues de plus de 9 jours. C'est ici que vous pourrez apprendre et pratiquer les techniques tantriques avancées comme la méditation *ajapa japa* et les dernières étapes de l'*antar mauna* (voir « Dharana et ... » plus loin). Nous faisons aussi le nettoyage de l'intestin, *shankprakshalana*. Il élimine les tensions majeures du corps et il fait naître une sensibilité plus fine, qui vous aide à profiter au maximum du stage. Ces stages comprennent toujours une période plus ou moins longue de silence vers la fin du séjour, ce qui aiguïsera encore plus votre attention, pour entre autres mieux intégrer les étapes les plus subtiles des techniques de méditation.

La plupart de nos stages et retraites sont ouvert à tous, débutants comme expérimentés, si rien d'autres est indiqué sur le formulaire d'inscription. Si vous connaissez déjà le yoga, vous aurez la possibilité d'apprendre d'avantage et d'approfondir vos connaissances. Cependant, des notions préliminaires ne sont pas nécessaires. Parfois ça peut même être un obstacle. Si vous avez un tas d'idées préconçues sur le yoga, par exemple acquises par la lecture ou par l'enseignement d'un yoga occidentalisé, votre expérience va certainement diverger de ce que vous aviez imaginé. Un conseil : ne vous inscrivez pas aux stages longs si vous ne vous sentez pas attiré par l'aspect méditatif du yoga.

C'est votre envie de vous explorer vous-même en combinaison de ce que nous enseignons qui compte. La structure des stages, leur contenu et la façon dont nous enseignons bénéficient au débutant aussi bien qu'à celui qui a pratiqué le yoga et la méditation pendant plusieurs années, professeurs de yoga inclus. Vous pouvez faire connaissance avec de nombreuses parties de la tradition yogique dont certaines qui ne sont pas très connues en dehors des milieux bien informés du yoga.

## Ce que nous faisons aux stages

### Asana

Les postures et les exercices physiques servent à préparer le corps à l'immobilité méditative. Ils enlèvent des tensions grossières pour faire fonctionner optimalement les articulations, les muscles,



les glandes et les organes internes. En dehors des bien connus *asana*, nous utilisons des exercices qui facilitent les postures de méditation et d'autres qui détendent et renforcent les yeux.

### Pranayama

Nous pratiquons des exercices de respiration deux fois par jour. Ils agissent sur un plan plus subtil : ils dissolvent des tensions énergétiques en équilibrant le système nerveux. Vous apprenez à utiliser les *bandha* (verrous) ainsi que des *mudra* (attitudes) qui eux aussi influent sur certains courants d'énergie de l'être humain.

### Yoga nidra

est une technique de relaxation méditative d'incalculable importance. Yoga nidra n'est pas seulement une détente pour le corps et le cerveau, il touche et éveille les corps subtils de l'être et vous apprendra à rester conscients dans des états très profonds.

### Dharana et dhyana (concentration et méditation)

Avec les techniques dont nous avons parlé plus haut, on enlève ce qui empêche la concentration. Des techniques comme le *tratak* et le *nada yoga* entraînent l'esprit à rester concentré sur un seul objet un certain temps.

Nous travaillons avec deux différentes méthodes de méditation. *Antar mauna* (silence intérieur) est un entraînement fondamental de l'attention. Vous apprenez à faire l'expérience des sensations, des pensées, des émotions qui sans cesse traversent l'esprit, sans y influencer. Vous vous voyez et vous vous acceptez tel que vous êtes pour enfin pouvoir faire l'expérience du témoin de tout ça, qui n'est autre que vous-même. *Vishuddhi shuddhi* (la source

de l'énergie) est basé sur une respiration particulière, *ujjayi pranayama*, qui, utilisée avec le système des *chakras*, permet une purification du champ énergétique du corps et vous donne l'énergie nécessaire pour faire face à la vie sans crainte.

### Et d'autres pratiques...

Au début d'un stage vous apprenez à faire le lavage du nez (*neti*) dont vous vous servez individuellement tous les jours du reste du stage.

Tous les jours nous avons une période de *karma yoga* – des tâches pratiques, qui vous permettent de transformer en activité l'énergie créée par les pratiques du yoga et de la méditation. Vous aidez à la préparation des repas, le ménage, la vaisselle ainsi que des tâches reliées à la maison, le jardin et la forêt.

Certaines des soirées sont consacrées aux activités comme la danse et le chant ou des conférences.

### La nourriture, le logement, le lieu

La nourriture est végétarienne. Nous cuisinons à partir de légumes frais, de céréales et de féculents principalement d'origine biologique.

Pour vous loger il y a 2 chambres à 4 lits, 2 chambres à 3 lits et 2 chambres à 2 lits. Nous vous installons selon votre âge et sexe. Si vous préférez, vous pouvez poser votre tente dans le jardin.

La maison est située à 800 m d'altitude près de Saurat, à 8 km de Tarascon s/Ariège. Vous pouvez y accéder en voiture ou nous pouvons venir vous chercher à la gare de Tarascon.

