

LIEU DU STAGE

Pour se rendre au Val de l'Hort:

En venant de NIMES ou MONTPELLIER :

3,5 km avant Anduze, vous traversez le lieu-dit La Madeleine.

1 km plus loin, laissez sur votre droite le camping du Bel été et prenez la première à droite, juste avant de passer sous un pont.

50 m plus loin, au niveau du panneau de limitation 30 km/h, prenez à gauche, vous êtes arrivés au Val de l'Hort.

En venant d'ALES :

A l'entrée d'Anduze, au rond-point, prendre la troisième sortie (itinéraire poids-lourds).

Traversez le Gardon, au croisement allez tout droit (suivre direction SuperU).

Au deuxième croisement, prenez à gauche direction parking, passez devant le gymnase.

Continuez tout droit, laissez sur votre droite le SuperU.

A l'endroit où la route principale tourne à angle droit à droite, prenez la petite route en face, qui longe le Gardon (chemin du Luxembourg).

Au bout, d'1 km, après un dos d'âne, tournez à droite avant de rejoindre la grande route, vous êtes arrivés au Val de l'Hort.

En venant de St JEAN DU GARD :

A l'entrée d'Anduze, traversez le Gardon (direction Alès).

Au rond-point, prenez la première sortie (itinéraire pour poids-lourds) puis suivez l'itinéraire « En venant d'Alès ».



ETHIC-ETAPES VAL DE L'HORT

1050 chemin Bas

30140 Anduze

Tél: 04 66 61 61 06

Site web: www.cis-anduze.com



organise un stage sur le thème

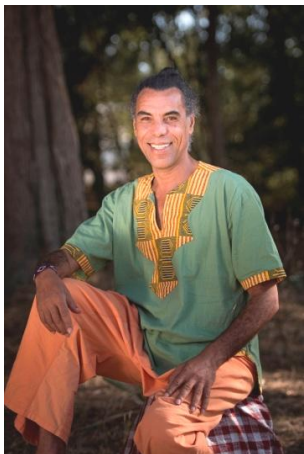
Antara: la Voie Intérieure selon le Yoga et le Soufisme



Animé par **Driss BENZOUINE**

Les 18 et 19 janvier 2020

Au Val de l'Hort, à Anduze (Gard)



Driss BENZOUINE est enseignant de yoga et, depuis 20 ans, formateur d'enseignants en France et au Maroc au sein de l'Ecole Méditerranéenne de Yoga qu'il a créée. Il est diplômé de l'Institut de Yoga Intégral d'André Van Lysbeth en 1986 et de l'Institut Français de Yoga (IFY) avec François Lorin en 1996 (tradition de Sri T. Krishnamacharya et T.K.V. Desikachar). Il a également pratiqué le tantra yoga auprès de Swami Satyananda et le rebirth avec Ronald Fuchs. Il a effectué des séjours en Inde auprès de différents maîtres spirituels (Gurumayi, Chandra Swami, Patwardhan, Osho) et travaille

avec des maîtres soufis de Chypre et du Maroc. Il a développé une approche singulière et multidimensionnelle dans laquelle il intègre les outils du yoga et du soufisme : āsana, prāṇāyāma, dhyāna, le son, le mouvement, les méditations dynamique ou silencieuse et différentes techniques de développement personnel.

ANTARA YOGA : L'Essence Intérieure

Il y a une Essence intérieure profonde et sacrée qui transparait d'une façon ou d'une autre et à des moments significatifs dans la vie de chacun. Poussé par la présence dans son for intérieur de cette Essence et d'une force évolutive, l'Homme cherche une réponse à son besoin de savoir et aussi d'être. C'est à cette grandeur cachée, que s'adressent les Voies Initiatiques comme le Yoga ou le Soufisme.

Aujourd'hui, un cheminement vers cette Essence et son épanouissement dans tous les domaines du quotidien sont possibles.

Je vous propose d'explorer ce voyage à l'intérieur de soi :

- par un processus de purification et d'épanouissement de l'Etre, entre ravissement et sobriété,
- à travers le Zikr (mantra soufi qui associe son-mouvement-souffle) et le Samâ' (la giration, tournoiement pour trouver l'immobilité dans la mobilité),
- de la périphérie au centre : passer par un processus de raffinement de l'attention à travers āsana - prāṇāyāma - dhyāna, pour se libérer de l'emprise de l'agitation extérieure et s'établir dans la paix intérieure.

TARIFS

Le prix du stage est forfaitaire : 160 € *

* y compris 1 € d'éco-participation qui sera reversé à une association à actions humanitaires, environnementales, ou sociales.

En cas de difficultés financières, nous contacter.

Le prix du stage comprend l'enseignement, la salle, la pension complète avec repas végétariens (y compris le samedi midi).

Nous serons logés dans des chambres de deux personnes.

Possibilité de chambre seul (lit simple), avec supplément de 16 € : nous contacter par téléphone pour les disponibilités.

Inscription jusqu'au 2 janvier 2020 au plus tard:

- joindre un chèque d'arrhes 70€ à l'ordre de l'IFYM, à l'inscription, et l'adresser à **Marie-Christine CALAIS**
- le solde sera réglé le 18 janvier 2020

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre de participants est inférieur à 15.

Le nombre de places est limité à 40 personnes.

Se munir de serviettes de toilette, tapis et coussin de yoga

HORAIRES

Samedi 18 janvier 2020

- ✦ Accueil à partir de 9h30
- ✦ Début du stage : 10h

Dimanche 19 janvier 2020

- ✦ Fin du stage autour de 17h

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de retourner le bulletin d'inscription avant le 2 janvier 2020,
accompagné d'un chèque d'arrhes de 70 € à l'ordre de l'IFYM à :

Marie-Christine CALAIS
1 bis, rue Villeneuve - 30440 - Sumène
Tél : 04 67 81 35 92 et 06 86 15 68 42
mc.calais@wanadoo.fr

Nom Prénom :

Adresse :

.....

Tél : e-mail

- * Je joins un chèque d'arrhes de **70€** à l'ordre de l'IFYM
et je réglerai le solde de **90€** le 18 janvier 2020.
Les arrhes ne seront pas remboursées en cas d'annulation
à compter du 15 décembre 2019

- * J'ai besoin d'un reçu au nom de :

*Je suis déjà adhérent(e) à l'IFYM pour 2019-2020 :

- oui
- non Je prévois de régler l'adhésion à l'IFYM 2019-2020 avec
le solde (17€, ou 63€ en tant que membre actif)

ou

Je suis déjà adhérent(e) d'une autre association
régionale de l'IFY :

Laquelle ?

Dans ce cas, je prévois de régler une adhésion de soutien
à l'IFYM de 6,2 € ou de 28 € (membre actif)

*Supplément chambre seul 16 euros. oui non

*Contre indications éventuelles

.....

Fait à le

Signature