

# « Cheminer vers le discernement et se libérer du connu »

Comment développer un regard éclairé et ouvert



## Trois jours de yoga en Ariège

Du vendredi 17 mai au lundi 20 mai 2024  
Gîte Barané Las Tourasses 09290 Gabre

### Le thème :

Le yoga nous invite à faire évoluer notre regard sur le monde.

En développant notre attention, il nous permet une vision moins dispersée. Il nous apprend à mieux nous concentrer et nous amène ainsi à un comportement plus juste.

Sur le chemin du yoga, nous adoptons peu à peu un regard plus discernant, nous permettant de nous libérer de nos chaînes et de nos conditionnements. En développant l'acuité de notre vision, nous pouvons comprendre que nos actes sont bien souvent des "redites", et nos actions des réactions.

Durant le stage nous verrons de quelles manières le yoga nous amène à clarifier le regard que nous portons sur nous-mêmes et sur le monde. Nous verrons comment il nous invite à affiner notre vision jusqu'à pouvoir dissocier ce qui est vrai de ce qui est faux, ce qui appartient à nos projections mentales de ce qui est la réalité.

Vous expérimenterez les techniques que propose le yoga pour affiner le regard. Vous pourrez (re)découvrir des outils à utiliser au quotidien afin d'observer avec plus de perspicacité vos actions et réactions.

Chaque journée du stage sera rythmée par des pratiques de yoga, des chants, des méditations, des temps d'enseignements et d'échanges autour des textes yogiques. Des temps libres seront proposés afin que chacun puisse profiter de la nature environnante.





### L'enseignante :

Sylvie Dalouche a été formée à l'Institut Français de Yoga, par Bernard Bouanchaud qu'elle a assisté plusieurs années dans ses formations de professeurs de yoga. L'enseignement qu'elle a reçu rend hommage à la tradition, transmise par T.Krishnamacharya et par son fils T.K.V. Desikachar. Elle est aussi yoga thérapeute, formée pendant 3 ans par le docteur N. Chandrasekaran, médecin indien de la ville de Chennai. Sylvie Dalouche est formatrice au sein de l'Institut Français de Yoga et anime des formations de professeurs de yoga depuis 2014. Elle enseigne le yoga à Toulouse et propose de nombreux stages et ateliers.

### Le lieu :

Le stage se déroulera au gîte Barané, près du Mas-d'Azil en Ariège. Dans ce très beau domaine au pied des Pyrénées, vous découvrirez un lieu accueillant et reposant. Grâce à son emplacement calme au milieu de la nature, le gîte offre un espace apaisant, idéal pour un séjour ressourçant. De beaux chemins entourent le gîte et permettent de jolies balades à pieds.

### Accès en voiture à partir de Toulouse :

Prenez l'autoroute A61 en direction de Montpellier. Prenez l'A66, en direction de Foix, Pamiers, Andorre. Continuez sur l'A66, puis prenez la sortie 9 en direction de Saint Jean de Verges. Suivez la D919, puis prenez la D31 à gauche, la D131, de nouveau à gauche, puis la D1A à droite.



### Dates et horaires :

Du vendredi 17 mai à 18h au lundi 20 mai à 16h

### Coût :

Montant total : 440€ pour les 3 jours et 3 nuits, comprenant :

- L'enseignement
- La pension complète (excellente cuisine végétarienne et bio)
- Le logement en chambres de 2 ou 3 lits (SDB et toilettes dans chaque chambre)

### A mettre dans son sac :

- Chaussures de marche (il y a des balades à faire à proximité du gîte)
- Chaussures d'intérieur
- Tapis de yoga (je peux en fournir sur demande)
- Coussin, plaid, banc de pratique pour des assises confortables (si besoin)
- Papier et stylo pour prise de notes
- Linge de toilette (les draps sont fournis)

### ✂ Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

Je m'inscris au stage «Cheminer vers le discernement et se libérer du connu», du 17 au 20 mai 2024, et verse 120€ d'arrhes à l'ordre de Sylvie Dalouche. Les arrhes ne seront pas remboursées si je me désiste après le 1<sup>er</sup> mai 2024.

Fait à

le  
Signature

Bulletin à joindre à votre règlement et à faire parvenir à :  
Sylvie Dalouche : 23 rue Louis Hérold - 31200 Toulouse  
Tél. : 06 72 79 90 23 – Email : [yoga-asteya@orange.fr](mailto:yoga-asteya@orange.fr)