

## Stage de Yoga et Méditation à La Maison Poésie à Blay (14)

du 18 au 22 août 2021

Marion et Nadia seront ravies de vous accueillir au calme, en pleine campagne et dans un endroit protégé.

Elles vous proposeront des activités centrées sur la pratique de la méditation MBSR et du Yoga Sivananda, tel qu'il est pratiqué au Centre de Yoga Sruthi à Caen.

### Yoga, Méditation & Poésie de la Vie

Ces quelques mots annoncent la couleur ! Ou plutôt les couleurs à la fois douces et vives de notre palette estivale.



**Le Yoga**, je le vis et l'enseigne depuis de nombreuses années. J'ai fondé le Centre de Yoga Sruthi en 2007 et j'y fais pratiquer le Yoga Sivananda. Diplômée professeure avancée de l'école Sivananda, j'ai étudié en Colombie, en Inde et je fréquente très régulièrement l'ashram Sivananda d'Orléans où je fais la Sadhana Intensive depuis 8 ans. Je m'inspire également beaucoup du yoga Iyengar que je pratique depuis plusieurs années. Ces différentes approches du yoga m'invitent à un perpétuel approfondissement de tout ce qui fait le yoga au sens large : les postures, bien entendu, mais aussi le pranayama et une spiritualité à l'épreuve du monde et au service de la paix. Mon yoga en 2021 est marqué par le renouvellement. Nous vivons une transformation collective au sein de laquelle je souhaite vous accompagner dans votre transformation individuelle. Je n'ai eu de cesse de renouveler ma vision du yoga en traversant l'épreuve des contraintes nouvelles, en créant des cours en ligne selon différents formats. A la source de ma démarche : une réelle reconnexion avec mon être et cette « lumière intérieure », la vôtre également, dont je vous propose de prendre soin.

Marion

**La méditation MBSR** est une pratique qui s'apprend. Même si l'on ne s'inscrit pas dans une démarche figée, nous suivons des principes qui favorisent l'entrée en méditation et aident à soutenir la pratique. Les enseignements que je propose se fondent sur le protocole de méditation MBSR (Meditation Based on Stress Reduction) établi par le Dr Jon Kabat-Zinn et s'enrichissent des pratiques de l'atelier Zen'étude que j'anime auprès d'adultes, à l'année, et d'adolescents sur le temps scolaire. Au sein de l'Education nationale, j'interviendrai dans le Plan Académique de Formation de Normandie lors de l'année 2021-2022.

Mark Twain écrivait : « on ne se débarrasse pas d'une habitude en la flanquant à la fenêtre ; il faut lui faire descendre l'escalier marche par marche ». C'est ce que nous ferons ! Pas à pas, nous verrons comment la méditation peut nous aider à apprivoiser nos émotions, à modifier notre rapport au stress, qu'il soit personnel, professionnel ou social, à la peur, à l'alimentation, à la santé ou à la douleur, au regard des autres... Autant de champs des possibles que de couleurs à la palette pour « répondre » plutôt que « réagir » au stress. Et ça marche ! Que l'on soit déjà adepte ou néophyte, la méditation se pratique toujours avec l'esprit du débutant.

Nadia



**La Maison Poésie** est la maison dans laquelle vit Nadia à Blay, dans le Bessin. Une maison choisie car elle est posée comme une petite bulle de rosée au milieu des fleurs et des pâtures, peuplée des oiseaux qui vont et viennent, chantent et naissent, des trois chats et de la poule rousse. Les quatre enfants de la maison se sont



éparpillés et, comme les hirondelles, reviennent souvent, laissant le temps d'accueillir stages et ateliers plusieurs fois dans l'année. Une amie méditante rappelait ces mots lors d'un stage : « il y a les maisons que l'on habite et celles qui nous habitent » et qui nous donnent envie de créer, « poésie » venant de « poïéin » en grec. Alors nous vous laisserons le temps de créer votre bien-être ou des bouquets, votre zénitude ou des aquarelles, des dessins, des poèmes, des siestes dans le hamac, des improvisations au piano : tout ce qui émergera !

La maison est composée de 6 chambres, 2 salles de bains, un salon et une salle à manger, d'une grande cuisine. L'une des chambres, grande pièce d'environ 30 m<sup>2</sup>, sera dédiée à la pratique. Elle offre la possibilité de profiter d'un jardin d'agrément fleuri, d'un potager et d'un herbage, le tout sur 8 000m<sup>2</sup>. Au gré des envies, il est possible de faire des feux de cheminée, de piocher dans la bibliothèque et le jardin. De nombreux chemins de randonnée traversent et contournent le petit village où se situe la maison, à une douzaine de kilomètres de Bayeux et des plages.



**La Maison Poésie** sera le cadre quotidien du Karma Yoga<sup>1</sup> qui ponctuera nos journées de moments de préparation des repas végétariens et de restauration.

---

<sup>1</sup> Le Karma yoga désigne le yoga de l'action désintéressée ou consciente. On se sert de la vie pratique et des expériences comme point d'appui pour la méditation.



## Les activités proposées

-Tous les matins, après une petite collation légère, vers 7h00 et pour une durée d'une heure : séance de méditation en salle de pratique composée ainsi :

postures préparatoires, méditation guidée ou scann corporel, échange.

-séance d'assanas

-karma yoga / repas

-temps libres

-Tous les après-midi et un soir sur deux et pour une durée d'une heure trente environ, en fonction du temps : ateliers en salle ou dans le jardin ou en extérieur

-séance d'assanas en alternance avec une séance de méditation.

-karma yoga /repas

Tous les soirs : yoga nidra ou atelier de pleine conscience jusqu'à 22h maxi.



-**sensations, émotions, pensées** : par des méditations guidées, prendre conscience de ce socle qui forme le trépied de notre attitude dans la gestion des événements agréables et désagréables

-**marcher en pleine conscience** : méditation marchée, faire en sorte que le corps ne soit pas le chauffeur de l'esprit !

-**écouter en pleine conscience** : exercices en binômes visant à mettre toute son attention dans ce que dit l'autre, dans les émotions qui transparaissent chez l'autre quand elle/ il parle... être capable d'écouter sans interrompre et de restituer les propos et les émotions ressenties.

-**manger en pleine conscience** : de l'aliment au prana. Pratiques de dégustations en pleine conscience et exercices de pranayama.

-**écouter son corps** : pratiques d'écriture, en solo puis en groupe, favorisant une optimisation de la santé et une relation pacifiée avec son corps. Bain de mer en pleine conscience si le temps le permet.

Pour certaines activités, des feuilles et crayons seront fournis, ainsi que des photocopies et les aliments dégustés.

A la demande des participant.e.s, nous pourrions élargir les moments de temps libre lors desquels nous pourrions nous rendre disponibles pour celles ou ceux qui nous solliciteraient.



### **En pratique :**

Le stage est conçu pour accueillir **5 participant.e.s** en chambre double ou individuelle.

### **Tarifs : 470 €**

270 € pour les enseignements

100 € pour l'hébergement (la literie est comprise)

100 € pour la restauration exclusivement végétarienne

**100 € d'arrhes** sont à verser au Centre de Yoga Sruthi à l'inscription

**Pré-requis :** avoir une pratique minimale du yoga et/ou de la méditation afin de pouvoir s'engager dans un stage intensif et en immersion totale ou se savoir en mesure d'entrer pleinement dans ces pratiques.

**Matériel :** des zafus et des tapis seront mis à disposition mais il est conseillé d'apporter son matériel en raison du protocole sanitaire. Prévoir une serviette de toilette, une serviette de plage, des vêtements amples et confortables, des chaussures de marche.

**Protocole sanitaire :** il sera respecté conformément au protocole en vigueur au 18 août. Le GHA sera fourni et nous garantissons un nettoyage quotidien des tapis et des lieux partagés lors du karma yoga. Le stage ne pourra avoir lieu en distanciel. L'usage du masque en intérieur fera l'objet d'une décision prise collégalement, en fonction de la situation.

**Arrivée :** le mercredi 18 août vers 14h

**Départ :** le dimanche 22 août vers 16h

**Lieu :** Le Douet Bérot, 14 400 BLAY (D96)

### **Contacts :**

**Marion BOUILLON :** 06 86 88 69 78 / [centredeyogasruthi@gmail.com](mailto:centredeyogasruthi@gmail.com)

**Nadia SABBAGH :** 07 50 46 39 82 / [nadia.s.sabbagh@gmail.com](mailto:nadia.s.sabbagh@gmail.com)

Merci de votre confiance et à bientôt !