

Yoga & Silence

2-5 + 8-11 Juin 2023

Inspirée par les bienfaits que les pratiques de méditation Vipassana et de Yoga m'ont apportées, je souhaite vous offrir un moment riche de ce qui m'a tant aidée et qui continue d'inspirer mon QUOTIDIEN, pour partager tout Ce qui, chaque jour, m'apporte plus du sens profond et de joie de vivre!

"Vipassana, qui signifie voir les choses telles qu'elles sont réellement, est l'une des techniques de méditation les plus anciennes de l'Inde. Elle était enseignée en Inde il y a 2500 ans comme un remède universel aux maux universels, c.à.d. un Art de Vivre. Pour ceux qui ne sont pas familiers avec la méditation Vipassana, une Introduction à Vipassana par M. Goenka et des Questions et réponses sur Vipassana sont disponibles."

Le Yoga, comme le dirait mon enseignante, Hansaji Yogendra, est un voyage du "b" (birth=naissance en anglais) à "D" (death=mort en anglais). QU'EST-ce qui se trouve entre le "b" et le "D"? - C'est le "C" (choices= les choix en anglais).

Donc, le Yoga est une Science complète, un art de vivre simplement en prenant soin de tout le vivant, nous-mêmes y compris.

Yoga nous apprend et nous rend capables à chaque moment de faire les meilleurs choix ("C") possibles, pour cultiver notre véritable Bonheur et aussi contribuer au véritable Bonheur de tous les autres êtres qui nous entourent de près comme de loin. Cette philosophie de vie nous offre un univers d'existence rempli de sens profond, l'amour désintéressé, la compassion, la joie empathique, et l'harmonie paisible !

Nous allons expérimenter 2 jours de "noble silence", pendant lesquels nous allons nous abstenir de parler.
Je vous laisse faire votre propre expérience d'abord, puis nous parlerons des bienfaits :)
Il y aura un temps pour les Questions/Réponses sur la pratique et vous êtes toujours libre de m'interroger si vous avez un besoin, un doute/une difficulté quelconque.

méditation

Durant le week-end je vous partagerai la méditation anapana, la concentration sur le souffle, qui est un prérequis pour vipassana. Pour apprendre vipassana il est nécessaire de participer à un cours résidentiel de 10 jours.

yoga

nous allons pratiquer des postures, asanas, et des techniques de respiration, pranayamas:

- une séance le matin, plus dynamique, pour faire circuler notre énergie &
- une Séance le soir, pour nous préparer pour un sommeil réparateur.

promenades & bain nordique

le gîte se situe au coeur du petit village Saint-Vallier, au pied de la forêt. cela permettra de faire des petites balades digestives et profiter de la nature.

Il dispose d'un jacuzzi 6/8 places pour votre bien-être et vos moments de détente. Ce bain est placé sur la terrasse en bois qui surplombe le jardin et vous offre une vue panoramique sur la ligne bleue des Vosges.

ateliers vivre heureux.ses

Mon intention profonde est de vous offrir un espace pour apprendre à cultiver l'auto-compassion, nourrir notre besoin primaire de l'Amour Bienveillant, *Mettā*, de la Compassion, *Karuṇā*, de la Joie Empathique, *Muditā* et de la Paix du Coeur, *Upekkhā*.

Dans le langage du Yoga et dans la philosophie Bouddhiste on les appelle les Quatres Sublimes États de l'Esprit, les *Cattāri Brahmavihārās*.
C'est un apprentissage qui apporte de l'espace, de la légèreté, de l'ouverture du coeur et nous donne la motivation et l'envie de réapprendre et désapprendre afin de continuer de cheminer dans la direction de véritable joie de vivre!



programme

vendredi 2 / jeudi 8

16H++ ARRIVÉE AU GÎTE
STATION NATURE

18H DÎNER

20H CERCLE
D'INTRODUCTION
&
PRÉSENTATION DU W-E

21H00 ENTRÉE EN SILENCE

21H30 MÉDITATION
ANAPANA

22H REPOS



programme

samedi 3 + dimanche 4 /
vendredi 9 + samedi 10

7H RÉVEIL + BOISSONS CHAUDES

8H PRATIQUE D'ÉVEIL & MÉDITATION ANAPANA

8H30 COLLATION FRUITS + TISANES

9H30 PRATIQUE POSTURALE, ASANAS
+ PRATIQUE DE RÉGULATION DU SOUFFLE,
PRANAYAMA & MÉDITATION ANAPANA

12H DÉJEÛNER + TEMPS LIBRE

14H PROMENADE/JACUZZI

15H PAUSE TISANE

16H PRATIQUE POSTURALE, ASANAS &
MÉDITATION ANAPANA

19H DÎNER

20H30 ATELIER VIVRE HEUREUX.SES

22H REPOS

YOGONS



programme

lundi 5 / dimanche 11

7H RÉVEIL + BOISSONS CHAUDES

8H PRATIQUE POSTURALE, ASANAS
& MÉDITATION ANAPANA

9H30 SORTIE DE SILENCE &
COLLATION FRUITS

10H30 PROMENADE NOBLE
BAVARDAGE :)

12H DÉJÊNER

14H MÉDITATION ANAPANA
&
CERCLE DE CLÔTURE

16H++ DÉPART

inscriptions

formalités requises

- remplir la demande d'inscription en cliquant ici:
[2-5 Juin 2023](#) & [8-11 Juin 2023](#) ou
m'appeler au 0667490327
- une fois votre demande validée règlement en espèces de préférence ou par virement (RIB ci-dessous)

tarif et paiement

- 4j d'enseignement+pension complète = total
430 €
- paiement échelonné possible (me contacter svp)
- premier règlement de 100€ pour votre réservation

CE MONTANT EST NON REMBOURSABLE
EN CAS D'ANNULATION TOUTES RAISONS CONFONDUES

MARINA SKANDARSKI HAMANN
CRÉDIT AGRICOLE NANCY MAGINOT
RIB: 16106 60022 86441216601 79
IBAN: FR76 1610 6600 2286 4412 1560 179
BIC: AGRIFRPP861

MERCI
BEAUCOUP

YOGONS

hote

Station Nature

Dominique + Philippe Poulet

Dominique & Philippe nous accueillent au
coeur de leur maison chaleureuse en
pleine nature vosgienne.

ils nous offriront des repas vegans
équilibrés et locaux,
ainsi que des collations grâce à l leur
jardin potager au pied du gîte.

leur gentillesse et leur hospitalité
contribueront au véritable bonheur durant
notre séjour.

Puis leur magnifique terrasse avec vue sur
la canopée et le bain norvégien
apporteront un grand plus à votre repos et
votre bien-être.

intervenant

Marina Skandarski Hanmann

Je suis née et j'ai grandi en Serbie.

À l'âge de 12 ans j'a été traumatisée par la violence domestique et le bombardement de l'OTAN.

Comme beaucoup d'entre nous, depuis le toute petite, je rêve de "sauver le monde."

Grâce à une bourse du gouvernement Français j'ai pu finir mes études d'Ingénieure dans l'environnement.

Ensuite, j'ai trotté sur la planète en travaillant en RD Congo, Colombie, Inde, Suisse, sur les projets de la protection de la forêt et des droits des peuples autochtones.

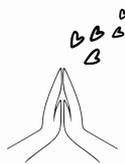
De nombreuses déceptions dans le fonctionnement de ce monde professionnel et une profonde insatisfaction dans la vie m'ont poussés à chercher ailleurs.

Puis, en 2008 j'ai découvert la méditation Vipassana et le Yoga. Cela a été le début de ma transformation, début de ma guérison pour ainsi dire! Depuis, j'ai décidé de mettre ces pratiques au cœur de ma vie et j'ai fait ma transition professionnelle. La pratique d'introspection, la recherche et l'apprentissage participent dans ma formation dans le sens large du bien-être. Je me suis formée en Inde, au Sri Lanka, au Népal & en Europe, puis cela continue à travers mes stages réguliers de méditations Vipassana ainsi que de Yoga.

Toutes ces PRATIQUES font que, ça va tellement mieux!

Aujourd'hui, je suis très heureuse de pouvoir partager mes expériences et d'ainsi, tout humblement, essayer d'inspirer les potentiels humains de la guérison et la véritable joie de vivre!

Je vous accueillerai avec l'espace d'une gratitude Infinie!



YOGONS

* pour l'inspiration

La seule chose qui a du sens

est de tout tenir tendrement -
comme s'il pouvait se briser, comme s'il n'était pas là pour toujours,
comme si le moment présent
vous donnera tout si vous le laissez faire.

La seule chose qui ait du sens, c'est de célébrer
l'exactitude de votre personne, de prendre votre propre visage
entre vos mains et vous déclarer digne,
d'entourer de ses bras les parties orphelines
qui ne s'adaptait pas, qui ne suivaient pas, qui refusaient de marcher en
petites lignes droites.

La seule chose qui ait un sens
est de faire de l'art qui est votre art, de l'art qui se balance, se balance,
tangué à chaque minuit, comme si la vie, cette vie très exacte,
qui disparaît, en dépendait. Disperser
des confettis de bonté jusqu'à ce que les murs deviennent des ailes,
que le dur se fonde dans le mou, que le trop peu se transforme en un festin
d'une fabuleuse abondance.

une célébration sauvage, avec des rires au ventre
où chaque chose tendre et cassable
est invitée, invitée à l'instant qui est cet instant
moment, le moment qui vous donnera tout
si vous le laissez faire.

- par *Julia Fehrenbacher*

traduction Marina S.H.



YOGONS