

Stage d'été à l'Institut Vajra Yogini – 81500 Marzens

# RETRAITE D'ETE

Renouer avec la puissance de guérison de l'esprit

**Du lundi 3 au dimanche 9 juillet 2017**

**3, 4 ou 7 jours de retraite.**

## **Cultiver l'art d'être heureux**

*Yoga, Qi Gong, Relaxation, Méditation en pleine conscience, Détente, Silence, Marches contemplatives, Soins énergétiques.*

Une semaine de retraite de bien-être et de santé par le yoga, le Qi Gong, la relaxation et la méditation guidée pour soulager la douleur et aider le corps à guérir, le toucher de guérison (soins énergétiques et reiki), mais aussi par une initiation douce et accessible à tous à la méditation en pleine conscience, au silence, à la mini-diète et à des temps de contemplation et de marche consciente dans la nature. Possibilité de participer seulement à 3 ou 4 jours de stage s'il vous est impossible de participer à la retraite complète.

Coût du stage : 360 euros pour 7 jours de stage ou 180 euros pour 3 jours et 230 euros pour 4 jours. Règlement du stage à l'inscription à l'ordre de Espace Harmonie (chèque encaissé après le stage, possibilité de régler en deux fois) + hébergement et restauration (Prévoir en pension complète par jour : en camping : 20 euros, en dortoir : 25 euros, en chambre double : 34 euros).

Inscriptions et renseignements J. MAUREL, Chemin de Rouffiac, Lieudit Verdenne, 81000 ALBI,

**Tel 06 20 11 20 07, email : [joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr](mailto:joelle-macrez-maurel@wanadoo.fr)**

**Site : [joelle.maurel.pagesperso-orange.fr](http://joelle.maurel.pagesperso-orange.fr) - Réservation hébergement : 05 63 58 17 22**

*Matériel : prévoir un tapis de yoga pour la pratique, un coussin, un duvet (ou une couverture) pour la relaxation, le matériel nécessaire pour prendre des notes.*

**Joelle Maurel** : Docteur en Sciences de l'éducation, psychothérapeute, psychanalyste jungienne, formée à la psychogénéalogie, aux constellations familiales, à l'EFT, à l'EMDR, aux techniques psychocorporelles, au massage, à la relaxation, aux pratiques énergétiques par le Dr Luc Bodin et Patrick Drouot et au Reiki par Patrice Gros. Spécialiste des états modifiés de la conscience, du rêve éveillé et de l'analyse des rêves ; diplômée de l'Institut de Psychologie Transpersonnelle à Paris. Professeure de yoga diplômée de l'Ecole Internationale de Yoga Traditionnel (EIDYT), Rigologue certifiée par l'Ecole Française du rire, professeure de Qi Gong diplômée de l'Institut Traditionnel d'Enseignement du Qi Gong et professeure diplômée en technique Nadeau. Auteure du livre « S'autoriser à Cheminer vers soi », Editions Trédaniel, de « l'expérience noétique », dans l'ouvrage collectif « connaissance de soi, Editions Altess, du Crayon Egaré aux éditions Edite-moi, de « Textes de relaxations et méditations guidées », Editions Guy Trédaniel, de CD de relaxations et méditations guidées, de DVD éducatifs de yoga et de Qi Gong et de nombreux articles sur la psychologie spirituelle.

# Programme de la retraite

## Programme de chaque journée pour le stage

Pour les personnes restant seulement les trois jours, le programme s'arrête à 19h le 5 juillet avant le diner.

*Le 1<sup>er</sup> jour le début du stage sera à 9h précises dans la bergerie. De 9h à 10h30 nous consacreront un temps méditatif suivi d'un moment d'accueil pour faire connaissance. De 10h45 à 13h nous pratiquerons un Yoga anti-stress, un Qi Gong doux et une relaxation profonde. L'après-midi sera inchangé.*

8h : Petit-déjeuner pris en silence.

9h-9h30 : Méditation sur la pleine conscience et enseignement

9h30-11h15 : Qi Gong, Auto-massages (do-in)

11h15-11h45 : Pause

11h45-13h : Soins énergétiques et relaxation guidées

13h-15h : Déjeuner végétarien

15h-15h45 : marche détente dans la nature

15h45-16h30 : Méditation guidée pour soulager la douleur et régénérer le corps.

16h30-16h45 : pause

16h45-18h15 : yoga – yoga des yeux – yoga du son

18h15-18h45 : Méditation sur la pleine conscience.

19h : Bouillon de légume pris en commun ou seul selon son désir.

19h30-20h15: marche contemplative dans la nature.

Un enseignement sur l'art d'être heureux et sur la pleine conscience sera fait pendant les différentes pratiques méditatives.

Afin de vous permettre un petit travail d'intériorisation et d'écoute de vous-même, le silence complet sera requis pendant les temps de pratique mais également le soir au retour de la promenade, en entrant dans le château et jusqu'au déjeuner du lendemain.