

LE SÉJOUR ET LES REPAS

La pratique se déroule soit sur une plateforme couverte en bois soit dans les bois, accompagnés d'arbres majestueux. Les places disponibles sont limitées à 40 participants ; inscrivez-vous à temps pour vous assurer une place.



Le bâtiment, immergé dans la nature à 1200 mètres d'altitude, est à 1 h en voiture de la mer et à 30 minutes d'un cours d'eau fraîche et régénérante. Le logement est simple, en chambres à 2 lits superposés, plutôt fraîches. Il n'y a pas de courant électrique en continu mais pendant 2 heures le soir.

Les repas bien nutritifs mais légers seront au nombre de deux, et comprendront seulement des aliments qui développent les bonnes tendances du système nerveux et de la conscience.

Le soir, nous nous réunissons autour du feu.

LE TRAJET

San Giovanni dei Prati se trouve sur la commune de Molini di Triora dans l'arrière-pays d'Imperia.

Les indications précises vont être envoyées après l'inscription.

QUOI APPORTER

Serviettes de toilette, draps, coussin et sac de couchage (dans le doute apporter une couverture en sus). Une torche pour la nuit, un maillot de bain, un pull et des vêtements adéquats pour la montagne. Vêtements blancs pour la puja.

Un châle ou une couverture pour la méditation, un tapis pour la pratique et un essuie-main en tissu pour les purifications (et éventuellement le gratte-langue, le cordon pour sutra neti, la bande pour vastra dhauti, et un sac pour tout ce matériel).

Ceux qui viennent en avion et sont limités en bagage recevront, sur demande, tout ce qui est nécessaire.

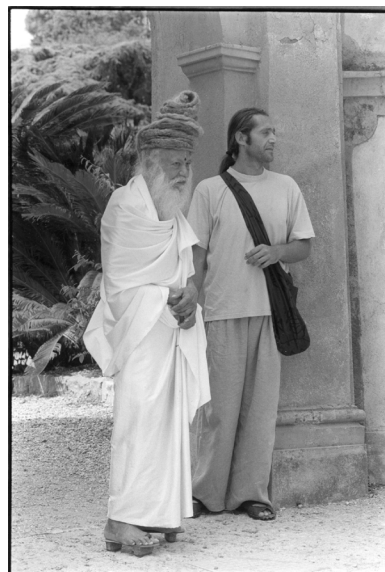
L'ENSEIGNANT

Walter Thirak Ruta : Homme de foi, il voyage de lieux de passage en lieux de rencontres en Inde et en Occident. Dévoué aux enseignements du Yogi Silencieux de Madras, il valorise la transmission reçue en expérimentant avec des joyeux chercheurs des pratiques décrites dans les textes du Hatha Yoga. Les résultats d'un tel engagement collectif aboutissent à accréditer la valeur du yoga comme discipline salutaire et formatrice.

TROP NAÏF S'IL CONSIDÈRE QUE,
EN SE CHATOUILLANT QUELQUES ÇAKRA,
IL ATTEINDRA LE KAILĀSA -
DEMEURE DE SHIVA ET DE SA SHAKTI PĀRVATĪ ;

ASSEZ SAGE SI
SA ŚRADDHĀ - FOI - NE TRÉBUCHE PAS
DANS LA TENTATIVE D'ATTEINDRE LE MYSTÈRE ;

YOGI S'IL S'APERÇOIT DE L'ÉNERGIE COSMIQUE
À L'INTÉRIEUR DE LUI-MÊME AVANT L'ÉVEIL.



POUR INFORMATIONS OU RÉSERVATIONS :

ÉCOLE DE YOGA PRAMITI
VIA CABAGNI BACCINI, 15 - VINTIMILLE, ITALIE
TÉL. +39 0184 252037 - INFO@PRAMITI.IT

PENDANT LE SÉMINAIRE :
WALTER +39 3478706694
JENNIFER +39 3487845155

()
PRAMITI

LES ŚAṬKARMA : LES INCONTOURNABLES ABLUTIONS DU YOGA

DU 25 AU 30 JUIN

UPAVĀSA

ARRIVÉE LE 25 OU LE 27

DU 30 JUIN AU 6 JUILLET

YOGA SĀDHANA

DE 14H LE DIMANCHE
À 7H LE SAMEDI MATIN

LA PRÉSENCE EST POUR TOUT LE SÉMINAIRE,
LES DÉPARTS ANTICIPÉS NE SONT PAS ADMIS.

PŪJĀ

LE VENDREDI, CÉLÉBRANT
ŚRĪ ŚRĪ ŚRĪ SATCHIDĀNANDA YOGI
QUI NOUS GUIDE PAR LES PLANS DE L'ESPRIT

SAN GIOVANNI DEI PRATI
MOLINI DI TRIORA

FORMATION CONTINUE DE 50 HEURES
RECONNUE PAR LA YANI

LE SÉMINAIRE UPAVĀSA - JEÛNE

Cette année aussi il sera possible d'expérimenter 5 jours de jeûne ; aux novices, nous recommandons d'en effectuer 3. Le jeûne sera complet (seulement à l'eau), ou avec un peu de miel ou de jus de citron. Pendant les deux derniers jours, nous observerons aussi le jeûne de la parole, c'est-à-dire le silence.

Complètent le programme la pratique du prāṇāyāma proposée cinq fois par jour, gandusa trois fois par jour, le recueillement en méditation avant l'aube et au coucher du soleil.

Durant le jeûne, il est conseillé d'effectuer au moins un lavement (porter un clystère avec soi).

Au terme du jeûne, il faut observer quelques règles afin d'obtenir de bons résultats, donc tous les participants sont invités à rester pour la journée du 30 juin.

LE SÉMINAIRE YOGA SĀDHANA

À chaque aube, quand la nuit se dissout dans le jour, et à chaque crépuscule, quand le jour conflue dans la nuit, nous recueillerons en **méditation** pour nous connecter aux perceptions de la grâce intérieure.

Chacun, selon ses propres possibilités, pratiquera les **shat karman** – purifications (rinçage à l'huile, sutra neti, maha neti, vastra dhauti, nauli kriya, jala neti, et à la première apparition du soleil surya trataka) qui réveillent l'énergie primordiale.

Sūrya namaskāra en antara kumbhaka – à poumons pleins - et avec les mantras - pour retrouver vigueur physique et harmonie mentale.

Les **yogāsana** – postures yogiques pratiquées pendant des durées prolongées, au moyen de diverses variantes et avec des rythmes respiratoires appropriés, afin de devenir toujours plus perméables à l'écoulement de l'énergie vitale.

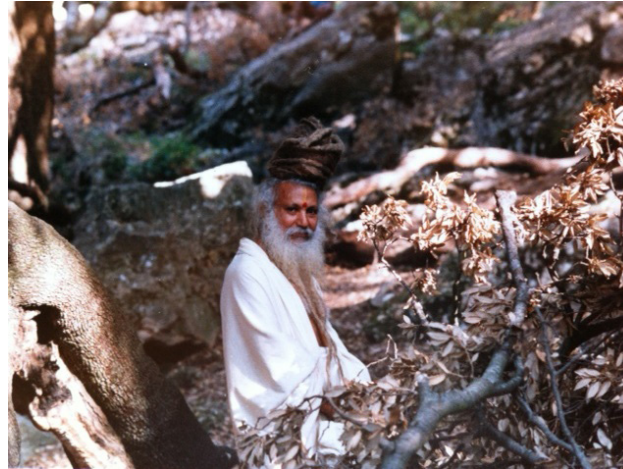
La pratique des **mudrā** nous est très éloignée et reste telle si on tente de la comprendre intellectuellement, mais à peine fait-on une petite tentative d'expérimentation que beaucoup de difficulté disparaît. Alors de tels gestes, des mains ou du corps, nous dévoilent que nous sommes dotés de sensibilité et de circuits bioénergétiques.

Le **prāṇāyāma** – exercices respiratoires - expérimentant quelques techniques et mettant évidence l'importance du kumbhaka, c'est-à-dire la suspension de la respiration.

La **pūjā**, un soir, pour remercier les Maîtres et les Maîtres des Maîtres pour la transmission de la connaissance.

ĀSHRAMA

Un ashram est un lieu de régénération, centre vibrant des valeurs primordiales du yoga darshana. Séjourner au sein d'un tel espace signifie participer afin que tout le monde puisse apprendre et expérimenter comment prendre soin de soi-même et être utile aux autres. En aidant à garder la cuisine et le lieu d'accueil en ordre, l'œuvre du karma yoga n'est pas obligatoire, si le cœur ne se réjouit pas.



« Les feuilles pliaient la tête avec respect devant le vent, les plantes offraient leurs fruits en adoration. Le riz était répandu sur le sol pour sécher, avec les bananes, les mirabelles, les clous de girofle, les jujubes. La terre de la forêt semblait murmurer du travail assidu des fils des brahmanes. Des perroquets bavards, à force d'écouter, répétaient eux aussi les formules sacrées et les coqs sauvages mangeaient les mets offerts aux divinités. Non loin, les cygnes, sortis de l'eau, se nourrissaient eux aussi du riz des offrandes, tandis que les cerfs léchaient les fils des sages. Toute chose déclarait sans cesse qu'il n'existe pas de séparation entre les hommes, les plantes et les animaux. »

Kālidāsa



Deux jeunes garçons veulent apprendre le brahmavidyā – la connaissance du Brahman.

Ils vont donc voir un maître et lui disent : « Nous voulons apprendre le brahmavidyā. »

Le Maître prend deux pigeons et en donne un à chaque garçon, lui demandant d'aller où personne ne pourra le voir et de le tuer, et seulement ensuite de revenir le voir.

Les garçons quittent l'ashram, un des deux tourne à un angle et entre dans une ruelle, met un tissu sur le pigeon et lui tord le cou.

Puis il retourne immédiatement voir le Maître.

Le Maître lui répond : « Tu n'es pas admissible à l'étude du brahmavidyā. »

Le second marche, et continue à marcher, pour trouver un endroit où personne ne puisse le voir.

Il marche et marche, mais réalise que le pigeon continue à le regarder. Il continue à marcher, loin et pendant longtemps, mais le pigeon n'arrête pas de l'observer.

Il décide donc de retourner auprès du Maître et lui dit : « Je n'ai pas pu tuer le pigeon parce que, aussi loin et aussi longtemps que j'allasse... j'étais toujours regardé. »

Dieu (Brahman), où que tu ailles, t'accompagne toujours - te vois toujours.

Le brahmavidyā - la connaissance de Dieu - est cela !

... et ainsi le garçon rejoignit la réalisation du Soi - ātman-
śākṣātkāra, le témoignage de l'ātman.

Śrī Śrī Śrī Satchidānanda Yogi

LES TARIFS

Le tarif fixe pour les enseignements, l'hébergement et les repas est de 450 euros. La présence des participants est pour le séminaire entier.

Le tarif pour les enfants est de 150 euros et comprend l'hébergement, les repas et les activités ludiques et didactiques durant les heures de pratique.

Le tarif du second parent qui se dédie à l'enfant et en partie à la pratique est de 300 euros.

Pour ceux qui dorment en tente, le tarif est de 400 euros.

DONNÉES POUR LES VIREMENTS :
À L'ORDRE DE : SCUOLA YOGA PRAMITI
IBAN : IT58T 0335901600100000116599
BIC : BCITITMX
BANCA PROSSIMA
FILIALE DE MILAN
PIAZZA PAOLO FERRARI, 10 - 20121 MILAN