

# Retraite de yoga

## Yogāsana – les fondamentaux

### par Le Studio de Hém & Les Heures de Lanvaux

#### du 26 au 30 décembre 2024

*Les Heures de Lanvaux* vous invite à la retraite de yoga animée par le Studio de Hém au Domaine de l'Abbaye de Lanvaux, site historique hébergeant les vestiges d'une abbaye cistercienne du XIIe, entouré d'immenses forêts, au cœur d'une nature vivante.

Pour l'accueil des stages, huit chambres sont aménagées pour recevoir jusqu'à quinze personnes. Ces espaces, entièrement réservés pour les participants, disposent de quatre salles de bain et quatre toilettes séparées.

**Le Studio de Hém** propose trois journées intensives où seront abordées les bases techniques, pratiques, théoriques et historiques du yogāsana (yoga postural) autant pour les débutants ayant moins de deux ans de pratique que pour les personnes expérimentées dans tous styles de yoga. La participation à cette retraite ne demande aucun autre prérequis qu'une lecture soignée du livre *L'Arbre du yoga (Yoga vriksha)* de BKS Iyengar, yogi qui a éclairé ce chemin ancestral en le comparant métaphoriquement à un arbre afin de le rendre saisissable et mémorisable par des néophytes.

#### Contenu de la retraite

- Connaître les rudiments des différentes catégories de postures.
- Apprendre le rôle de l'effort, l'observation de ses limitations et l'utilisation des accessoires de manière intelligente.
- Comprendre les premiers objectifs de la pratique du yoga et comment toujours les garder aiguisés durant l'action.

#### Informations pratiques

- Repas végétariens 100% bio, eau filtrée, tisanes.
- Sept des huit chambres peuvent être partagées par deux personnes.
- Arrivée des participants le jeudi 26 entre 15h et 17h.
- Pour les usagers du train, une navette partira de la gare d'Auray le 26 à 16h.
- Départ des participants le lundi 30 après le déjeuner.
- Pour les usagers du train, une navette partira de l'abbaye de Lanvaux le 30 à 14h.
- Accès à la salle de pratique et aux étages en chausson ou pieds nus.

#### Renseignements à venir, le 16 septembre 2024

- Tarifs (séjour et pédagogie)
- Programme de la retraite
- Lien vers HelloAsso pour la réservation du séjour (pension complète)