

YOGA - ÂYURVEDA

CURE & STAGES 2021



LES CEVENNES



LA CASITA -VALAIS



LE LIRON-Cévennes



SAMGATI - Institut de Yoga et d'Âyurveda
Lausanne

STAGES 2021

PRINTEMPS EN CEVENNES

LE SOUFFLE, VECTEUR D'OBSERVATION & D'INTUITION

Le prânâyâma, pilier de vie et baromètre émotionnel

- Expérimentation des trésors que confèrent les nombreuses possibilités du travail respiratoire et énergétique.
- Observer et s'observer : fondation de la connaissance de soi, de l'autre et de l'Ultime.
- Pratiques, ateliers d'observation et de mise en situation, échanges.

Avec Malek Daouk & Geneviève Gillet

Du samedi 10 avril à 17h au vendredi 16 avril à 10h

PRINTEMPS A GIETROZ EN VALAIS

TANTRISME & YOGA

L'expérience du réel contemplé sans coloration

- Les outils du Yoga, âsana, prânâyâma, mantra, yantra, dhyâna et ceux du Tantra au service d'une plus large conscience
- Explorer et développer par la pratique méditative la dimension des flux bioénergétiques pour parvenir à ce que la hathayoga pradîpika nomme : utsâha - l'énergie ardente et enthousiaste

Avec Malek Daouk

Du jeudi 13 mai à 9h30 au dimanche 16 mai à 16h

ÉTÉ EN CÉVENNES DU SUD

CURE : ÂYURVEDA, RANDONNEES & YOGA

Se régénérer en quelques jours, amener plus de légèreté pour savourer la vie

- S'adonner à la capacité purificatrice des **postures** et au pouvoir guérisseur du **souffle**
- S'abandonner aux **soins ayurvédiques** et **randonner** dans la magie des horizons cévenols

Avec Malek Daouk & Shiad Chakkalackal

Du lundi 5 juillet à 17h au samedi 10 juillet à 10h

STHITADHĪH L'INTELLIGENCE DE LA STABILITE

Comment progresser dans l'aplomb intérieur

- Tiré des textes comme le Yoga-Sûtra, la Bhagavad-Gîtâ ou encore les Upanishad, les enseignements nous invitent à maintenir une stabilité intérieure au cœur de la tempête émotionnelle !
- Pratiques, réflexions et ateliers.
- Randonnées et temps méditatifs.

Avec Malek Daouk

Du lundi 12 juillet à 18h au dimanche 18 juillet à 10h

ETE A GIETROZ EN VALAIS

MEDITATION, LA CONTEMPLATION EN PARTAGE

Plénitude et vacuité

- Entre lâcher-prise et attachement, un souffle... Vivre dans ce souffle
- Se retrouver par la pratique, connivence du mouvement, du son et du silence

Avec Malek Daouk

Du lundi 9 août à 15h au samedi 15 août à 10h

LIEUX & COÛT

VALAIS : Giétroz (Vallée du Trient), La Casita (www://gite-casita.ch)
Le hameau de Giétroz, accessible par la route et les transports publics (voir Finhaut), a gardé son caractère traditionnel. Vous y séjournerez dans une atmosphère alpestre paisible et vivifiante.

Hébergement en ½ pension, pique-niques pour les repas de midi

Stage de printemps : Enseignement : 380.- Hébergement 230.-

Stage d'été : 850.- / (hébergement compris)

CEVENNES : Le Mas Liron (St-Martial - Gard)

En bordure du Parc National des Cévennes du Sud, en pleine nature, le Mas Liron est accessible par la route et les transports publics (voir Ganges). Vous y serez accueillis dans un cadre convivial et paisible. Alimentation biologique végétarienne.

Stages : CHF 480.- / € 440.- (€ 400.- pour les membres IFY)

Hébergement € 380.- à régler directement sur place auprès de vos hôtes

Cure : CHF 700.- / € 640.- (hébergement compris)

MODALITES

A l'inscription, verser un acompte de CHF 250.- / € 250.-

- De Suisse, par virement au compte de :
SAMGATI, Institut de Yoga et d'Âyurveda, 13 av. Mon-Loisir, 1006 Lausanne
IBAN : **CH65 0839 0033 5388 1000 4** (Banque Alternative Suisse)
OU Au comptant à **SAMGATI-LAUSANNE**
- De France, par chèque à l'ordre de **Malek Daouk**

Le solde sera versé au plus tard 15 jours avant le stage.

Pour les stages en Cévennes, l'hébergement sera réglé sur place et en espèces.

Désistement :

- 50% de l'acompte reste acquis en cas de désistement plus de 30 jours avant le début du stage. - 100% de l'acompte reste acquis en cas de désistement ultérieur.

Un plan détaillé et toutes les informations utiles au bon déroulement de votre séjour vous seront adressés au plus tard un mois avant le début du stage.



Vue depuis Giétroz – Valais



La salle de Yoga au Liron

Renseignements complémentaires auprès de SAMGATI

Téléphone : 00 41 ou 021 / 616 71 51 Mail : info@samgati.ch

www.samgati.ch

INSCRIPTION

Stages 2021

Je m'inscris au stage de Printemps en Cévennes :

LE SOUFFLE

Je m'inscris au stage de Printemps en Valais :

L'EXPERIENCE DU REEL

Je m'inscris au(x) stage(s) d'été en Cévennes :

CURE

STHITADHÎH

Je m'inscris au stage d'été en Valais :

MEDITATION

Je verse l'acompte de CHF 250.- / € 250.-

Par virement à SAMGATI - IBAN : CH65 0839 0033 5388 1000 4

Par chèque à l'ordre de Malek Daouk

Comptant à SAMGATI

Je réglerai le solde avant le début du stage

J'ai bien pris note que l'hébergement en Cévennes sera payé sur place en Euros.

Nom & prénom :

Adresse :

NP/Ville :

Tél. fixe :

Tél. portable :

E-mail :

Date et signature:

Inscription à envoyer à l'adresse suivante :

SAMGATI - 13, Avenue Mon-Loisir - CH -1006 LAUSANNE

Ou par e-mail à : info@samgati.ch