

# Retraite méditation & Yoga

Pleine conscience - Yoga - Méditation sur le cœur

du 3 au 10 janvier 2019

Hyderabad, Inde



## Unir la tête, le cœur et le corps pour bien commencer 2019!

Nous avons la joie de vous inviter dans **un lieu exceptionnel** de haute qualité vibratoire, le centre de méditation de **Kanha Shanti Vanam**, près de la ville d'Hyderabad, au centre de l'Inde, pour une retraite intensive organisée autour de trois approches complémentaires.

**Le corps** > pratiques corporelles au travers du **Hatha Yoga**, un yoga doux où l'accent est mis sur la respiration et la relaxation

**Le cœur** > méthode de **méditation Heartfulness**

**L'esprit** > pratiques de **Pleine conscience**

Vous trouverez dans cette retraite un espace privilégié pour détendre et **tonifier votre corps** ainsi que toutes les conditions réunies pour vous permettre d'expérimenter **la vastitude de l'esprit** tout autant que **la plénitude du cœur**. Commencer 2019 dans cette atmosphère de paix intérieure nous ouvrira de **nouveaux champs de possibles** qui pourront fleurir tout au long de la nouvelle année !

## Le centre de Kanha

Situé en pleine campagne, il est dédié à la méditation Heartfulness : méthode non religieuse, sans dogme ni rituel, où l'on médite sur la lumière du cœur à l'aide de la **transmission yogique**. Le centre abrite également un projet d'envergure de plantation de 250'000 espèces d'arbres et de plantes venant des quatre coins du monde. D'ici quelques années, une nature foisonnante viendra magnifier l'énergie exceptionnelle de ce lieu pour en faire un petit paradis, comme il est arrivé dans certains **jardins mythiques**.

## Vous

Quel que soit votre **horizon spirituel**, nous vous invitons à venir vous immerger dans l'atmosphère hautement propice de cette terre qui dégage quelque chose de très particulier ; et à tester l'essence de la transmission yogique, tout en pratiquant la pleine conscience et le yoga.

« Sentir la vie s'écouler dans nos veines, moment après moment, oser nous exposer à ses courants, parfois harmonieux, parfois contradictoires, et, sous le flot, percevoir notre nature profonde. »

*Sylvie Staub*

## Vos accompagnants

Venez nous rencontrer et découvrir notre travail au centre Heartfulness de Lausanne, av. de Provence 12, 1<sup>er</sup> étage.

Nous contacter pour dates et horaires ou voir sur [yogafree.org](http://yogafree.org)

- Pleine conscience – Sylvie Staub: le mardi de 18h30 à 20h, 1x par mois
- Hatha Yoga – Gorka Cruz: le lundi de 18h45 à 20h, 3x par mois
- Méditation Heartfulness – Julie Cap, sur demande

## Infos et inscriptions

**Sylvie Staub** +41 76 217 07 16 | [lapleineconscience.ch](http://lapleineconscience.ch) | [sylvie@lapleineconscience.ch](mailto:sylvie@lapleineconscience.ch)

**Gorka Cruz** +41 76 449 97 55 | [neurobio.ch](http://neurobio.ch) | [info@neurobio.ch](mailto:info@neurobio.ch)

**Julie Cap** +41 78 822 65 28 | [juliecap.ch](http://juliecap.ch) | [jcapch@yahoo.fr](mailto:jcapch@yahoo.fr)

## Prix

Organisation et pratiques: participation suggérée CHF 800.- à 1200.- ou donation libre

Hébergement: donation sur place, environ CHF 350.-

## Séance d'info

Lundi **24 septembre et 29 octobre** à 20h15, au centre de méditation, av. de Provence 12, 1<sup>er</sup> étage, 1007 Lausanne.

Heartfulness  
Through meditation, balance

