

# YOGA RETRAITE

## OUVERT À TOUS

Quel que soit le niveau et la pratique que vous avez  
Arrivée jeudi 17 avril dès 17h30 & 1er repas à 19h00  
Retour lundi 21 avril dès 13h15 après le dernier repas

## ENSEIGNEMENT

Notre enseignement va à l'essentiel. Il permet une transformation profonde sans passer par de multiples techniques, c'est une voix directe. Tellement clair et simple, qu'il en est déroutant. La douceur en est l'essence, c'est pour ça qu'il est tranchant. Il est généreux et il vient du cœur. Pour que le pratiquant puisse se défaire des habitudes et des concepts et qui obstrue la voie vers la liberté, et pouvoir développer l'observation qui vous mènera à la compréhension afin que la pratique, la vie deviennent organiques, vivantes et pas mécaniques. De nombreux exercices et concepts seront partagés pour aider chacun à devenir autonomes dans sa propre pratique. Nous croyons vraiment à la force, aux avantages et aux effets transformateurs de la pratique du yoga. Ce n'est pas seulement une forme d'exercice, mais un point culminant de la coordination de l'esprit, du corps et de la respiration qui vous aide à trouver un équilibre dans la vie.

## PROGRAMME DU MATIN

Tous les matins, Pranayama puis 2 pratiques vous sont proposées, et vous choisissez individuellement ce qui vous convient, soit :

La pratique en Style Mysore Ashtanga Vinyasa Yoga ou Vinyasa Krama Yoga dirigé  
Pause & encas  
Q&A & Philosophie  
Repas de midi

## PROGRAMME DE L'APRÈS MIDI

Pause ou balade à votre convenance.  
Atelier, Pranayama & Profonde Relaxation  
Repas du soir

## A PROPOS DE JÉRÔME ET FLOWER

Leur passion de l'enseignement les pousse à chercher toujours la meilleure voie, adaptée à chacun, pour atteindre la justesse. Un enseignement bienveillant, pour une pratique saine. Afin d'atteindre l'unité, l'état du Yoga. Ce vers quoi nous aspirons tous, un état serein et une vie heureuse.

En Français & Anglais si nécessaire.

## INSCRIPTIONS & PLUS D'INFOS

contact@ashtanga-yoga-lausanne.com  
www.ashtanga-yoga-lausanne.com  
+41 76 378 76 81

## LIEN

<https://www.ashtanga-yoga-lausanne.com/events/retraite-hotel-pension-beau-site-1-2>