



## PHILIP RIGO :

Formateur de professeur de Yoga,  
Professeur de chant védique,  
Yoga Thérapeute,  
Licencié en Philosophie,  
en Indianisme et Agrégation.

# MÉDITATION À LA TERRE

DU 17 AU 22 NOV. 2019



# C'EST UN MOMENT SUSPENDU, PLONGÉ DANS UN TRAVAIL INTÉRIEUR, ENTOURÉ PAR LA NATURE, SEREIN ET MÉDITATIF...

**Ce stage alterne harmonieusement postures, respirations, chants, méditations et moments partagés.** Après le lever, nous méditerons sur la Terre et ses potentiels. Puis, nous partagerons un petit-déjeuner convivial, composé de produits biologiques et locaux. Ensuite, nous apprendrons des chants à la Terre pour nous reconnecter à son énergie et à celle de notre corps. Après cela, nous prendrons une heure de réflexion en silence avant le repas et coucherons par écrit le produit de notre réflexion. Après une pause pour le dîner préparé par les cuisiniers expérimentés du coin suivie par un moment de repos, nous reprendrons ce stage par un moment de partage, puis de chant et de pratique. Le reste de la journée sera partagé entre souper et ressourcement. Ce stage a pour objectif de nous relier aux éléments de la nature grâce aux chants et de nous préparer à l'hiver.

**Ce stage permettra à chacun d'approfondir sa pratique et sa connaissance du Yoga,** en apprenant ou en revoyant certaines règles de chant, concepts philosophiques ou de méditation, tout en vivant les enseignements du passé dans une atmosphère authentique et amicale. Ce lieu, support incontestable à notre méditation, nous offre une énergie et une pureté rare à notre époque moderne. Les chambres d'hôtes, tout en bois et la salle de méditation ont été créées spécialement à cet effet. Enfin, la côte de Jor est connue dans la France entière pour être un écrin de spiritualité en France.

Horaire	Activités
8.00 à 9.00	Pratique et méditation sur la terre
9.00 à 10.00	Petit-déjeuner
10.30 à 11.20	Chants sur la terre*
11.30 à 12.00	Moment d'écriture personnel
12.00 à 14.30	Repas et temps de repos
14.30 à 15.20	Chants sur la terre*
15.30 à 16.20	Pratique de Yoga
16.20 - 19.00	Moment de détente**
19.00 à 20.00	Souper
20.00 - ...	Détentes, balades et promenades**

\* Les chants comprennent bhūsūktam et bhūstuti, des mantras de la terre.

\*\* Les moments de détente se font en groupe ou seul, en fonction des désirs de chacun.

L'après-midi est libre durant le troisième jour. Chacun est libre de s'organiser pour visiter la région (grottes préhistoriques, troglodytes, forêt et nature féérique, monastère bouddhiste...)



J'ai pris le temps d'être en relation avec les participants, le lieu et moi-même durant ces quelques jours. L'enseignement que Philip nous a transmis m'a beaucoup touchée. Chants, asanas, rituels dans cet environnement propice ont pris une autre dimension. Rentrée chez moi, j'ai mis des choses en place et ma vie est aujourd'hui beaucoup plus lumineuse.

Aurélie



Il y a quelque chose de vibrant en Terre de Jor, presque magique. L'attention semble dirigée entièrement vers le respect, le bien être, la qualité en chaque aspect de la vie quotidienne. Cette attention particulière m'a permis de vivre des expériences très intenses, renforcées par la puissance des pratiques et du chant védique. Court, mais puissant. La Dordogne a amorcé une transformation personnelle nécessaire et a renforcé mon engagement dans le yoga. Cela a été un voyage magnifique.

Yaëlle

L'enseignement est de 600€ pour les 5 jours.  
L'hébergement en pension complète est de :

- 385€ en chambre simple
- 360€ en chambre double
- 335€ en chambre multiple

Les arrhes de **500€** (non remboursables) sont à régler sur le compte : BE33 0016 7168 3246 **avec votre nom et prénom**. Un supplément peut être demandé en cas de demande particulière.

Attention, le **nombre de place est limité**. Le système est « premier arrivé, premier servi ». Me contacter pour plus d'informations. Les familles sont les bienvenues, dans ce cas, elles ne paient que le logement et le catering.

**Les détails relatifs au paiement et à l'itinéraire seront envoyés après inscription par mail à [rigophilip@gmail.com](mailto:rigophilip@gmail.com)**

**Infos pratiques :**

L'arrivée se fait le 17 novembre à 18.00 et le départ le 22 novembre à 10.00.