



PHILIP RIGO :

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

STAGE DE MÉDITATION EN DORDOGNE

DU 22 AU 27 MAI 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. Nous méditerons sur le soleil levant juché sur le versant d'une colline surplombant les nuages. Nous partagerons un petit-déjeuner convivial, formé de produits biologiques et locaux. Des chants au soleil nous permettront ensuite de nous concentrer et de mieux voir notre vie. Nous prendrons une heure de réflexion en silence, avant le repas, et noterons les différents éléments provenant de notre méditation. Après une pause pour un dîner préparé par les soins de Didier, sympathique cuisinier expérimenté, et un moment de repos, nous reprendrons par un moment de partage, puis de chant. Le reste de la journée sera partagé entre souper et ressourcement.

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 de méditation ou upanishadiques, tout en vivant les enseignements du passé. Pour cela, 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.

Horaire	Activités
7.00 à 8.45	Pratique et méditation sur le soleil
9.00 à 10.00	Petit-déjeuner
10.00 à 10.50	Chants sur le soleil*
11.10 à 12.00	Moment d'écriture personnel
12.00 à 14.30	Repas et temps de repos
14.30 à 15.20	Chants sur le soleil*
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 sūrya namaskṛtya mantra, gāyatrī mantra, des passages du mahā-nārāyaṇa-upanishad et des explications sur chaque chant.

** 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 :

- 350€ en chambre simple
- 320€ en chambre double
- 300€ en chambre multiple

Attention, le **nombre de place est limité**. Le système est « premier arrivé, premier servi ». Me contacter pour plus d'informations.

Les détails relatifs au paiement et à l'itinéraire seront envoyés après inscription par mail à rigophilip@gmail.com

Infos pratiques :

L'arrivée se fait le 22 mai à 18h00 et le départ le 27 mai après le dîner.