



PHILIP RIGO :

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

MÉDITATION AU SOLEIL

DU 1 AU 8 NOVEMBRE 2020



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

Les Yogis du passé connaissaient le pouvoir du son et des mantras. Ils ont développé le concept de « **kavacam** » (« protection », « énergie ») en utilisant des chants nous permettant de nous enrober d'une énergie spirituelle. Cette énergie nous permet à la fois de nous protéger contre des attaques énergétiques, mais aussi de nous libérer des énergies sombres à l'intérieur de nous-même. Dans le chant âditya kavacam, nous demandons au soleil de garder nos portes énergétiques afin de les protéger et de briller d'une aura lumineuse.

La pratique de ce chant et son explication seront accompagnées de moments matinaux de pratique, de réflexions et d'écriture personnelles.

Terre de Jor. Au cœur du Périgord Noir, Terre de Jor est un havre de nature et de paix, situé à deux pas de Lascaux 4.

Le restaurant **végétarien** (produits biologiques) et **les chambres** équipées en literie haut de gamme, vous assureront un séjour de bien-être exceptionnel.

Développé dans un souci de préservation de l'environnement, le centre a obtenu l'**éco-label européen "La Fleur"**, seul label écologique officiel européen pour les hébergements.

Horaire	Activités
8.00 à 9.00	Pratique et méditation sur le soleil
9.00 à 10.00	Petit-déjeuner
10.30 à 11.20	Chants sur le soleil*
11.30 à 12.00	Moment d'écriture personnel
12.00 à 14.30	Repas végétarien 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 végétarien
20.00 - ...	Détentes, balades et promenades**

* le texte principal étudié est âditya kavacam.

** Les moments de détente se font en groupe ou seul, en fonction des désirs de chacun. La journée du **5 novembre** est libre après la pratique matinale. Chacun peut 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 660€ pour les 6 jours.

L'hébergement en pension complète est de :

- Chambre PREMIUM (chambre double privatisée avec salle de bain personnelle): 730€
- Chambre INDIVIDUELLE (avec évier/douche et toilettes communautaires) : 520€
- Chambre DOUBLE (avec salle de bain) : 485€
- Chambre COMMUNAUTAIRE à 4 ou 5 (avec salle de bain) : 405€
- Camping : 335€

Les chambres sont attribuées dans l'ordre des réservations, selon les disponibilités.

Les arrhes de **660€** (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** (« premier arrivé, premier servi »).

Me contacter pour plus d'informations. Les familles et les enfants sont les bienvenus, dans ce cas, seuls le logement et le catering sont tarifés pour eux.

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 01 novembre à 18.00 et le départ le 08 novembre à 10.00