

## Bulletin d'inscription

**A renvoyer avant le 15 mars 2018**

à François Lainé 82 rue Boreau 49100 Angers

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Mail : .....

Téléphone : .....

Je joins mon chèque d'acompte 120 € :

Banque .....

n° .....

à l'ordre de «Association HOBO».

Je reconnais avoir pris connaissance du  
cadre pratique du séjour.

Date .....

Signature



Lieu

Centre TRIPOURA

le Vieux Salydieux 85320 Bessay

02 51 97 27 40

[www.tripoura.com](http://www.tripoura.com)

12 km de la gare de Luçon  
25 km de La Roche/Yon

Arrivée : vendredi 27 avril à partir de 18h  
Début de la retraite : samedi 28 avril matin,  
Fin de la retraite : mardi 1 mai 2018 à 17h

Renseignements

Association HOBO YOGA

[hoboyoga@gmail.com](mailto:hoboyoga@gmail.com)



Nous vous invitons à prendre contact avec

François LAINE : 06.19.54.66.79  
Jean-Yves DEFFOBIS : 06.31.75.69.79

# YOGA

## RETRAITE

de 4 jours

PRATIQUE

MEDITATION

CHANT



Arrivée vendredi 27 avril à partir de 18 h

Du **samedi 28 avril**  
au **mardi 1er mai 2018**

avec Jean-Yves DEFFOBIS

dans la lignée de TKV Desikachar

06.19.54.66.79

# Une retraite,

qu'est-ce que c'est ?

Le moment d'une retraite est le moment d'une décontraction, d'une décrispation pour un accueil nouveau.

Il ne s'agit pas d'acquérir de nouveaux savoirs mais plutôt de simplifier les mémoires, de rendre le corps plus léger, d'entrer humblement en relation avec l'essentiel, cette part est si souvent négligée dans nos quotidiens chahutés.

Ce temps de retraite laisse le silence s'habiter de ce qui est là et qui nourrit.

Pour y participer il est préférable d'avoir le réel désir de vivre quelque chose de différent, de s'autoriser un espace qui ne soit pas «cesser de faire» mais faire autrement, en partant de l'intérieur de soi. Jean-Yves vous accompagnera tout au long de cette retraite.

Le coût forfaitaire de 360 euros comprend :

- l'enseignement, guidage / transmission,
- l'hébergement arrivée vendredi 27 avril à partir de 18 h au mardi 1 mai à 17 h.
- la restauration (petit déjeuner, repas du midi et du soir)

Si vous souhaitez vous y inscrire, un acompte de 120 euros vous sera demandé.

*Pour tout désistement après le 20 avril 2018, la somme de 120 € sera conservée.*

# Retraite - Méditation - Chant

## Emploi du temps

6:30 - méditation silencieuse dans la salle,  
7: 00 à 8:00 pause petit déjeuner,  
8:00 à 9:00 méditation de groupe dans la salle,  
9:00 à 11:00 atelier réflexion sur support,  
11:00 à 12:00 méditation support  
12:00 à 13:00 pause déjeuner,  
13:00 à 14:30 repos,  
14:30 15:30 atelier de groupe dans la salle,  
15:30 à 17:00 sons et chants védiques - méditation,  
17:00 à 18:00 pause  
18:00 à 19:30 enseignement et méditation,  
19:30 à 20:30 pause repas  
20:30 à 21:00 méditation silencieuse dans la salle,  
21:30 extinction des lumières



## Le Cadre de la pratique (Sadhana)

Le fondement de la pratique est sila, la conduite morale (yama - niyama). Sila assure une base pour le développement de la purification de l'esprit et la concentration. Alors Prânaśya peut être accueilli...

Tous les inscrits doivent consciemment s'engager pendant la durée du séjour, à respecter les préceptes des Yama :

Respecter tout être vivant ;  
Estimer l'espace de l'autre ;  
Appliquer la modération en toute chose ;  
Demeurer authentique ;  
S'abstenir de consommer tout produit intoxicant.  
S'abstenir de manger entre les repas .

## Le Vieux Salydieux



est un lieu, au coeur de la nature, pour des promenades ressourçantes.

Les jolies bâtisses sont entourées de jardins cultivés.



Les pratiques se

dérouleront dans une belle salle lumineuse.



Pour des compléments d'informations sur cette retraite et pour vous y inscrire,

contactez  
le 06 19 54 66 79