

**PROGRAMME Précis STAGE ETE EYVL du jeudi 3 au dimanche 6 juillet 2025**

**Thème : La Roue des 20 ans de l'école**

**Salle Conférence le jeudi, vendredi, samedi et dimanche matin**

**Accueil à 9 h**

<b>Jeudi 3 juillet 2025</b>		
9h30 à 10h30	<b>Le Kung-Fu</b> : ou Yoga chinois Discipline de revitalisation et de régénération qui complète admirablement les bienfaits des autres formes de yoga. Le lien : Corps, Cœur, Esprit Excellente mise en train pour ce stage des 20 ans de l'école	<b>Marie-Rose BARDY</b>
10h30 à 12h30	<b>Hatha YOGA</b> : La symbolique Rishikesh	<b>Nicolas DUSSAUCY</b>
12h30	<b>Déjeuner</b>	
14h à 18h	Rencontre avec les Esprits de la Nature en forêt de Fontainebleau  Prânayâma	<b>Nicolas DUSSAUCY</b>  <b>Marie-Paule DUCOURTIL</b>
19 h30	<b>Dîner</b>	
20h15 à 20h45	Mantras tibétain de Tchenrezi (Bouddha du Cœur)- La Paix avec soi et les autres ÔM MANI PADME YOUNG	<b>Marie-Rose BARDY</b>

<b>Vendredi 4 Juillet</b>		
7h à 8h	A l'extérieur si le temps le permet : Méditation-	<b>Marie-Paule DUCOURTIL</b>
8 h	<b>Petit Déjeuner</b>	
9 h à 12h	Sur le thème des 20 ans de l'école, la posture de la roue sera à l'ordre du jour avec la boucle de la fin d'un cycle ( <b>Chakrasana et ses variantes s'imposent</b> ),	<b>Nicolas DUSSAUCY</b>
12h30	<b>Déjeuner</b>	
14h à 16h	Détox et reminéralisation en MTC- (Médecine Traditionnelle chinoise) Naturopathie - Vitalité et bien être	<b>Hélène Le SCOUARNEC</b>
16h à 18h	<b>En théorie</b> , les différents nettoyages du corps (oreilles, langue, nez, estomac, shank prakshalana) Selon André, les kryas font partie intégrante du yoga.	<b>Marie-Paule DUCOURTIL</b>
18h à 18h30	Yoga-Nidra	<b>Nicolas DUSSAUCY</b>
19h30	<b>Dîner</b>	
20h 15 à 20h 45	<b>Mantra tibétain du BOUDDHA Médecine (Sangye Menla)</b>	<b>Marie-Rose BARDY</b>

<b>Samedi 5 Juillet</b>		
7h à 8h	Pratique matinale	<b>Nicolas DUSSAUCY</b>
8 h	Petit Déjeuner	
9h à 12 h	Dans le thème de notre stage « La roue des 20 ans de l'école », nous pratiquerons les postures inversées et les variantes	<b>Nicolas DUSSAUCY</b>
12 h 30	Déjeuner	
14h à 18h	<b>Les anciens et anciennes de l'école mènent la danse :</b> Mantras et chants (durée 45 mn)  Séance de Yoga (durée 1h30)  Méditation (30 minutes)  Echanges - Remerciements...	<b>Loubaba LASRI</b>  <b>Sandrine JONCKHEERE</b>  <b>Julie TROUILLER</b>  <b>Avec les Autres anciens présents</b>
19 h30 à 22h	Dîner-buffet lunche festif Notre dernier repas ensemble	Avec les Shanti et Dharma et auditeurs libres + certains professeurs
	Possibilité du chant des étoiles	
<b>Dimanche 6 Juillet</b>		
7h à 8h	Pratiques du matin	<b>Marie-Rose BARDY</b>
8h	Petit Déjeuner	
9h à 10h30	<b>Une ronde de 108 salutations au soleil (à continuer chez vous):</b> -La tibétaine : (30 mn avec pose ) - La Rishikesh (30 mn avec pose) - Yoga Nidra (30 mn )	<b>Marie-Rose</b> <b>Nicolas</b> <b>Marie-Paule</b>
10h30-11h	BILAN DU STAGE et Au Revoir spécial : on se quitte pour se retrouver !	<b>Le Yoga nous donne la Paix, la Force et la Joie !</b>
<b>Pas de déjeuner de prévu</b>		

*Ainsi nous aurons un nouveau corps pour une nouvelle Vie dans l'Univers.*

*Rien ne sera plus comme avant.*

*Nous sommes dépositaires de cette Vie qui nous dépasse.  
BON VENT à tous et toutes !*