

Bulletin d'inscription

Stage du 28 juin au 1er juillet 2014

Pour valider votre inscription

- remplir ce bulletin
 - joindre **impérativement** les 2 chèques de règlement à l'ordre du Cercle de l'Arbre Vert
- Envoyez l'ensemble avant le 10 juin 2014 à :

Sylviane Cagnoli
87 rue Victor Hugo
93170 Bagnolet

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél :

E-mail :

**Cochez la formule de votre choix
et ajouter si nécessaire l'adhésion à l'association**

- Stage en pension complète
+ 1er chèque : 200 € - 2è chèque : 280 €
- Stage en pension complète + arrivée vendredi soir
+ 1er chèque : 200 € - 2è chèque : 315 €
- Stage sans hébergement avec repas
+ 1er chèque : 160 € - 2è chèque : 235 €
- Stage sans hébergement sans repas
+ 1er chèque : 160 € - 2è chèque : 160 €
- J'ajoute 16 € au 2è chèque si je n'ai pas réglée l'adhésion pour la période du 1er sept 2013 au 31 août 2014.

Date :

Signature :



INFORMATIONS PRATIQUES

Dates : du samedi 28 juin à 10h au mardi 1er juillet à 16h.

Centre de l'Etoile :

Situé au coeur du Mans, et au milieu d'un grand parc, cet ancien monastère et ses jardins intérieurs sont propices au recueillement : 26 rue Albert Maignan, 72000 Le Mans
Accès TGV + 15 mn à pied depuis la gare. Parking gratuit.

Formules et tarifs

Stage en pension complète : 480 €

4 nuits en chambre individuelle + repas + p. déjeuners
1er chèque : 200 € - 2è chèque : 280 €

Stage en pension complète + arrivée la veille : 515 €

4 nuits en chambre individuelle + repas + p. déjeuners
+ vendredi soir (1 nuit + p. déjeuner)
1er chèque : 200 € - 2è chèque : 315 €

Stage sans hébergement avec repas : 395 €

Petits déjeuners après la pratique du matin + déjeuners
1er chèque : 160 € - 2è chèque : 235 €

Stage sans hébergement sans repas : 320 €

1er chèque : 160 € - 2è chèque : 160 €

Adhésion obligatoire au Cercle de l'Arbre Vert : 16 €

Le montant de 16 € est à ajouter à votre 2è chèque, sauf si vous avez déjà réglé votre adhésion pour la période du 1er sept 2013 au 31 août 2014.

Conditions d'inscription

Pour que votre inscription soit validée, elle doit impérativement être accompagnée de 2 chèques de la formule choisie

- le 1er chèque est encaissé à réception de l'inscription
- le 2è chèque est encaissé après le stage

En cas de désistement après la date limite du 10 juin le 1er chèque ne pourra être remboursé.

A l'issue du stage vous recevrez une facture et un certificat de stage.

Contact inscriptions et organisation :

Sylviane Cagnoli : 06 21 08 49 56
anubhava.france@gmail.com



Anubhava Yoga

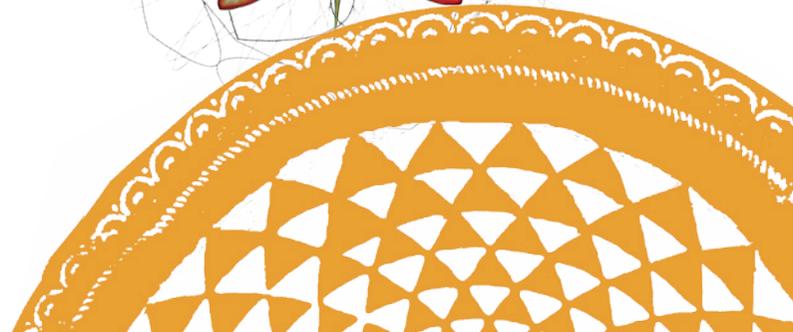
Enseignement de yoga
du Dr M.V. Bhole

STAGE

Par le prânâyâma

Passer de l'état de dukkha
à celui d'ânanda

du **28 juin** | Centre de l'Etoile
au **1er juillet** | Le Mans
2014



Le Docteur M.V. Bhole



Le Docteur Mukund V. Bhole a consacré sa carrière à la recherche sur le yoga, sa physiologie, sa pratique et ses applications thérapeutiques. Médecin, yoga-thérapeute et yogâcharya indien, il est connu dans le monde du yoga pour son interprétation des concepts du prânâyâma dans une compréhension de la physiologie médicale moderne.

Il a été, durant 30 ans, co-directeur du département de recherche scientifique de physiologie du yoga de l'**Institut de Kaivalyadhama** à Lonavla (Poona, Maharashtra, Inde). Ce centre de recherche a été fondé dès 1924, avec l'aide du gouvernement, par **Swami Kuvalyananda**, pionnier de l'interprétation scientifique du yoga issu des Vêda.

Soucieux de transmettre son expérience, le Docteur Bhole a élaboré une démarche d'éducation à la santé : **Anubhâva yoga** ; fruit de ses investigations, enrichies des confrontations menées avec son maître **Swami Digambaraji**, ses collègues chercheurs, philosophes ou hommes de lettres et ses étudiants.

Depuis 1995, le Docteur Bhole consacre plusieurs mois par an à l'enseignement de sa démarche Anubhâva yoga à travers le monde : en Europe (France, Italie, Angleterre, Luxembourg) mais aussi au Japon, en Amérique du Nord et du Sud. Depuis bientôt 20 ans, il nous fait l'honneur d'enseigner chaque année en France à l'invitation de l'association "**Le Cercle de l'Arbre Vert**" située au Mans (72).



Thème du stage

Par le prânâyâma Passer de l'état de *duhkha* à celui d'*ânanda*

Si Patanjali affirme que « pour le sage tout est souffrance (*duhkha*) » (*Yoga-Sûtra* II, 15), c'est pour nous proposer les moyens de développer les aptitudes nous permettant de comprendre cet état pour le dépasser. L'état de *duhkha* se manifeste, comme le dit son étymologie, par la sensation d'être hors de son axe ou d'être dans un espace étroit. La souffrance est donc comprise comme une dispersion de l'être ou encore comme un resserrement de l'être.

Or, le propre de l'*âsana* est d'être *sthira sukha* (*Yoga-Sûtra* II, 46) : « d'être fermement établi dans un espace heureux » (selon la traduction de G. Blitz).

Quant au *prânâyâma*, il est avant tout pour le Dr Bhole : accroissement des sensations internes et donc expansion de la conscience.

Ainsi, le « yoga est la dissolution de l'union à la souffrance » (*Bhagavad Gîtâ* VI, 23), car il est déploiement de l'être.

Pour le sage, tout peut alors devenir *ânanda*, joie.

● Pour plus d'information sur la démarche du Dr Bhole, vous pouvez contacter

Emmanuel de Catuëlan : 01 42 12 04 38
emmanueldecatuëlan@gmail.com

● Pratique

Pensez à apporter votre tapis de yoga et votre coussin ou votre banc de méditation. Vous pouvez également vous munir de vos textes des *Yoga Sûtra* de Patanjali et du *Hathapradîpikâ*.

Anubhava Yoga

Anubhâva signifie « expérience » en sanskrit.

Anubhâva yoga est une démarche d'éducation à la santé basée à la fois sur les concepts traditionnels du yoga et sur l'expérience intérieure des pratiques du yoga.

Il s'agit d'une méthode systématique qui, s'appuyant sur les concepts tels qu'ils sont exposés dans les textes de la tradition, propose leur mise en oeuvre à travers la pratique et l'exploration de la nature des sensations et des perceptions de l'expérience intérieure.

Le stage se déroule sur la base d'exercices pratiques reliés à la théorie dans une dynamique d'échanges avec les élèves.

Le stage est ouvert à toute personne pratiquant le yoga : enseignant, élève de tout niveau, thérapeute...

La totalité des propos du Dr Bhole sont traduits en simultané de l'anglais en français.

Les autres rendez-vous du Dr Bhole en France en 2014

• 17 et 18 mai 2014 à Angers
Stage : Anubhava Yoga
Contact : 06 09 48 03 16
contact.sadhanyoga@gmail.com

• 24, 25 et 26 mai 2014 au Prieuré de Marcevol
Contact : pauline.vanmarle@wanadoo.fr

• 11 et 12 octobre 2014 à Paris 6e
Stage au Forum 104
Contact : anubhava.france@gmail.com

