

## Tarifs et modalités d'inscription

Un tarif indicatif de 45 à 65 euros par jour est conseillé, soit **90 à 130 euros le week-end** selon vos possibilités. Des aménagements sont possibles selon les situations, Les questions financières ne doivent pas constituer un empêchement.

Les repas ne sont pas fournis, chacun(e) amène un pique-nique pour les repas de midi.

Effectif du groupe : entre 6 et 12 personnes

**Je m'inscris en versant un acompte de : 50 euros**

Chèque à l'ordre de [Nathalie Héraut, 42 allée des Balmes, 38600 Fontaine](#) à joindre au bulletin d'inscription ci-dessous.

Dès réception de votre inscription, un courrier ou e-mail vous sera adressé pour confirmer votre inscription.

En cas de désistement moins de 2 semaines avant la date prévue, l'acompte ne pourra être remboursé

---

### Bulletin d'inscription

Nom, Prénom .....

Rue.....N° ..

Code Postal.....Ville .....

Date de naissance .....

Tél.....

e-mail.....

Date et signature :



<http://www.air-eau.net>

### Contacts:

#### **Nathalie Héraut**

42 Allée des Balmes  
38600 FONTAINE

Tél. : 04 76 46 13 14 / 06 71 71 06 63

Email : [nathalie@air-eau.net](mailto:nathalie@air-eau.net)

SIREN 421 910 621

#### **Florence Vitry**

Le Moulin

38160 Chevrières

Tél. : 06 60 04 16 84

Email : [flore.ry@gmail.fr](mailto:flore.ry@gmail.fr)

#### **Association Mudita Yoga**

SIREN 527 910 434



## **Stage Yoga et Méditation**

### **Présence et bienveillance**

**Week-end des  
11-12 février  
2012**

**Non résidentiel, salle du  
Clair de l'Aube à Fontaine  
(38)**

### **Co-animation :**

**Nathalie Héraut  
et Florence Vitry**

## L'intention de départ

Entre le yoga et la méditation, les ponts sont nombreux et au fil de la pratique se développe la **présence**... Présence à son corps, à son souffle, aux émotions passagères et aux pensées fluctuantes.

Développer la **bienveillance** par rapport à ce qui est là, que ce soit au plan physique, émotionnel ou mental est une aide dans le cheminement pour aller vers plus de **compréhension de soi**, et par voie de conséquence, des autres. C'est un moyen d'évoluer par la **douceur** plutôt que par la crispation ou la rencontre trop abrupte de certaines composantes intérieures.

Ce week-end est l'occasion de s'offrir une parenthèse pour se poser, explorer les postures et respirations du yoga ainsi que les 2 grandes familles de méditation : la **concentration** (Samatha) et la **vision pénétrante** (Vipassana). Les enseignements seront basés sur ceux de Jean-Pierre Schnetzler, fondateur du centre de méditation de Montchardon (38) ainsi que ceux de Patricia et Charles Genoud (centre Vimalakirti, Genève, instructeurs à Montchardon). L'enseignement de Thich Nhat Hanh autour de la pleine conscience et de la bienveillance sera aussi présent.

Des temps de pratique alterneront avec des apports théoriques de manière à rythmer ces 2 jours agréablement, dans un esprit de partage au sein du groupe également...

Nous pourrions ainsi explorer la complémentarité du yoga et de la méditation au travers de ces supports essentiels que sont la présence et la bienveillance.

## Co-animation

Deux intervenantes accompagnent les participants en fonction des besoins et attentes de chacun. Elles guident tour à tour les apprentissages, expérimentations et échanges.

**Nathalie Héraut** pratique le yoga depuis 1993 et l'enseigne depuis une dizaine d'années. Active au sein de l'Union des Enseignants de Yoga de l'Isère, elle est également formatrice en gestion du stress et des situations difficiles auprès d'entreprises et de particuliers. La pratique de la méditation et l'usage de la pleine conscience au quotidien sont un axe de recherche important avec l'ayurvéda appliqué au yoga. Les beaux arbres et les grands horizons sont des sources d'inspiration...

**Florence Vitry** : La pratique du yoga et de l'art du souffle depuis une quinzaine d'années l'ont conduite progressivement vers la méditation et elle explore leurs complémentarités depuis 2004. Parallèlement, ses démarches d'introspection lui ont permis d'affiner le rapport entre corps et esprit et leur nécessaire collaboration pour garder l'équilibre sur le fil de la vie. La recherche de la sagesse et le développement du respect de soi, de l'autre est aujourd'hui sa priorité qu'elle souhaite faire partager.

Différentes et complémentaires, notre intention sera d'accompagner les participants dans leur cheminement intérieur, dans le respect des rythmes individuels, en restant à l'écoute des besoins de chacun(e).

## Lieu des rencontres

Centre Le Clair de l'Aube  
2 Rue d'Alpignano, 38600 FONTAINE

(à l'angle de l'Allée des Balmes)  
5' du Tram A, Arrêt Louis Maisonnat  
10' du Tram C, Hôtel de Ville Seyssinet  
Stationnement assuré Parking Lycée A. Bergès

## Dates et horaires

**Samedi 12 février et dimanche 13 février 2012 :**

Accueil à partir de 9h30, début de la pratique à **10h**,

**Fin à 17h30 le samedi, à 16h30 le dimanche**

Casse-croûte partagé le midi sur place.

**Stage non résidentiel, soirée libre !**

