

## Tarifs et modalités d'inscription

Un tarif indicatif de 30 à 70 euros par jour est conseillé, soit **60 à 140 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 plat à partager sur place pour le déjeuner.

Effectif du groupe : entre 6 et 12 personnes

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

Chèque à l'ordre de Nathalie Hérault, 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 Hérault**

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 : [muditayoga.asso@gmail.com](mailto:muditayoga.asso@gmail.com)

**Association Mudita Yoga**  
**[www.muditayoga.fr](http://www.muditayoga.fr)**

SIREN 527 910 434



**Stage Yoga et Méditation**

**Nourrir le  
contentement**

**Week-end du  
1<sup>er</sup> et 2 février  
2014**

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

**Co-animation :**

**Nathalie Hérault  
et Florence Vitry**

## L'intention de départ

« Du contentement parfait, il y a obtention d'un bonheur sans pareil » Yoga Sutra II.42

Dans la tradition du yoga, la notion de **contentement** (santosha) est « une qualité dynamique et positive à cultiver... Les uns voient un verre à moitié vide là ou d'autres le voient à moitié plein...

Le contentement ne dépend pas d'un monde instable, changeant, éphémère, il prend sa source au plus profond de notre cœur ». *Extrait du Commentaire les Yoga-sutra de Frans Moors, les cahiers de présence d'esprit.*

N'est-ce pas un challenge permanent dans le monde d'aujourd'hui ?

Oser lâcher une forme d'exigence qui nous empêche de goûter, de voir ce qui est déjà là...

**L'idée est d'évoluer vers des habitudes mentales positives, de cheminer intérieurement.**

Nous chercherons à travers l'exploration de **postures d'équilibre, d'écoute des polarités**, comment changer de point de vue et ouvrir le champ de notre attention.

La pratique de la méditation de Metta (la bienveillance) ainsi que des aspects théoriques des Yoga Sutra nous donnerons des outils pour cet apprentissage.

Nous alternerons des temps de **yoga** et de méditation pour cultiver une présence à soi, au monde et ainsi puiser dans nos ressources et dans celles de l'univers, qui ne demandent qu'à être utilisées !

L'échange et le partage au sein du groupe seront encouragés.

Des apports théoriques viendront éclairer la pratique, issus des enseignements de Patricia et Charles Genoud (Centre Vimalakirti, instructeurs à Montchardon).

Les approches de Thich Nhat Hanh autour de la pleine conscience ainsi que celles de Jacques Vigne seront également proposées.

## 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 et Dimanche**

**1<sup>er</sup> et 2 février 2014 :**

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

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

Repas partagé le midi sur place avec les apports de chacun.

**Stage non résidentiel, soirée libre !**



## Co-animation

**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 de la bienveillance est aujourd'hui une priorité qu'elle souhaite partager.

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