



*Un air maritime pour ce
Séjour en YOGA
Postures – pranayama –
méditation*

*L'amt-vipassana.fr
se délocalise pour un temps !*

*Pour vous ... et vous propose
ce séjour en Yoga*

*Du 10 au 18 septembre 2020
au grand air de l'île d'Oléron
en savoir plus*



Le fil conducteur de ce séjour :

Intégrer les 5 piliers du yoga



1. Les exercices appropriés (Asanas) / Flexibilité et tonification du corps !

Ils améliorent la flexibilité des articulations, muscles, ligaments, et tendons.
Ils stimulent la circulation, massent les organes internes et en activent le fonctionnement.



2. La respiration correcte (Pranayama) / La dynamique du souffle !

Relie le corps à sa batterie, le plexus solaire, où sont stockées d'énormes réserves énergétiques.

3. Quelques minutes de détente physique, mentale et spirituelle !

4. L'alimentation saine (végétarienne)



Simple, naturelle et bonne pour la santé, elle est facile à digérer et à absorber.

5. La pensée positive et la méditation (Vedanta et Dhyana)

Elles sont les clés de la paix du mental.



une synthèse de l'enseignement classique du Yoga selon Swami Vishnudevananda

Un maximum d'autonomie sera laissé aux stagiaires de façon à ancrer la pratique quotidienne

Ces cinq piliers n'ont rien d'original, ils sont à la base de toutes les traditions (religieuses ou philosophiques) depuis la nuit des temps !

Chaque courant mettant en avant l'un ou l'autre de ces piliers (rarement les 5),

Vous-même les appliquez au quotidien, à votre façon.

Retour à [AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)

**VERS L'AUTONOMIE DE VOTRE PRATIQUE,
ET LA LIBERATION DE VOTRE CORPS ET DE VOTRE ESPRIT !**

L'intensification de la pratique sera progressive et adaptée à chacun !

Les tranches Horaires :

5h-9h	réveil du corps par la pratique
9h-12h	pause & repas du matin
12h-17h	pratique
17h-19h	pause & repas du soir
19h-21h30	pratique du soir préparation à la nuit
21h30-5h	repos

3 cycles, 3 disciplines dans la journée

3 périodes dans la journée



Postures en yoga

Cycle 1 éveil du corps

le matin le corps est engourdi il faut le réveiller doucement

Cycle 2 en milieu de journée le corps est dans la pleine capacité de ses possibilités :

on tient et on explore les postures

Cycle 3 on se prépare pour la nuit

Pranayama

Cycle 1 éveil du corps

on réveille le prana en nous et on acquiert les techniques du jour

Cycle 2 on est à fond dans la pratique on observe les effets sur le corps

Cycle 3 on se prépare pour la nuit

on évite les exercices trop dynamisants

Méditation assise

Cycle 1 éveil

le mental est encore calme (ça dépend de la nuit)

on se pose pour la journée

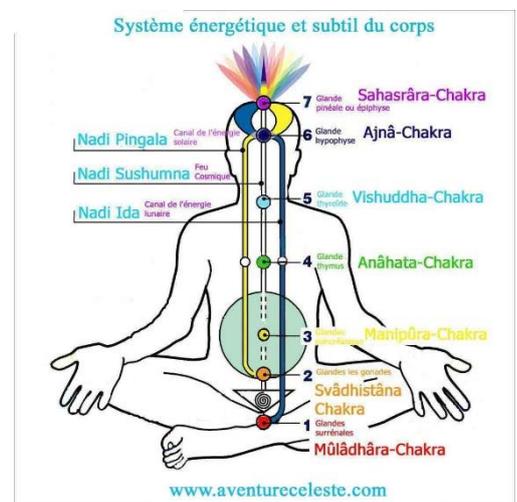
Cycle 2 calmer le mental

on peut pratiquer alternativement assise et marche méditative

Cycle 3 on se prépare pour la nuit

Dans tous les cas

- Ne jamais forcer, respecter son corps
- Rester dans la zone de confort
- Respecter l'engagement pris
si je décide de faire 2 séries de 10 alunoma, je les fais
on ne s'arrête pas en cours de route et on ne fait pas une série de plus si ça va
- Faites une pose si nécessaire
relaxation ou marche méditative sont toujours disponible



Méditation pranayama yoga

Dans la yourte
Sur le terrain de basket



Sur la plage (à 200m)



Marche nature marche méditative

Nous profiterons de ce lieu magnifique pour
pratiquer :

Pieds nus

(chaque fois que c'est possible)

Dans le sable

Dans la mer

En forêt

Sous la surveillance de



Retour à [AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)

LA PAF (participation aux frais)

La PAF est maintenue à 330€ sachant que les repas ne sont pas fournis
Chaque hébergement est équipé (frigo coin cuisson et matériel de cuisine)

Votre inscription sera validée à réception de votre règlement (chèque au nom de l'amt-champmillon ou virement)

Les inscriptions doivent arriver rapidement de façon à pouvoir valider ce séjour avant le 31 janvier 2020
Merci pour votre compréhension et votre engagement afin que ce stage puisse être maintenu !

Hébergement : 8 nuits sur place du jeudi 10 au vendredi 18 septembre 2020

4 Bungalows - 4 places

2 chambres

Chambre trois lits dont 2 superposés

Chambre individuelle un lit de 140 (sup 40€)

Equipements

Coin cuisine

Sanitaires du camping

Pas de chauffage



Camping

Tente

Camping-car

Caravane

Chalets et mobil-home

Chambres 2 lits par chambre (sup 80€)

Chambre individuelle (sup 160€)

Si vous venez en famille, possibilité de mobil-home perso tout en suivant le stage

Equipements

Coin salon

Douche lavabos toilettes

Cuisine équipée

Chauffage



Prévoir des draps, même si vous avez un sac de couchage (1 drap du dessous)

Location des draps 1 place 15€ 2 places 18€

Couvertures fournies

Les serviettes ne sont pas fournies

Merci de remplir le [formulaire d'inscription](#)

pour des raisons d'organisation merci de vous inscrire rapidement
(avant le 31 janvier)

il faudra minimum 20 yogis pour valider la retraite

Retour à [AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)

LE GRAND PANIER BIO SAINT-PIERRE D'OLÉRON

Catherine et Benjamin sont heureux de vous accueillir depuis le 31 Mai 2017.



NOUVEAU

Votre drive bio
Simplifiez-vous le bio !



NOUVEAU VOTRE DRIVE BIO !

Profitez de ce nouveau service offert par votre magasin

Les mêmes produits, promotions et prix qu'en magasin, le service en plus !

Une navette quotidienne sera en service pour aller chercher votre panier :
Kit de démarrage disponible (sur demande) à votre arrivée comprenant tout ce qu'il faut pour démarrer votre séjour :

Kit bio

Kit vegan sans gluten

Un vival est disponible à la cotinière (1km)
Leclerc, superU, inter & liddle à st pierre (5kms)
Boulangerie à l'entrée du camping

Retour à [AMT-vipassana.fr](http://amt-vipassana.fr)

Il vous sera demandé d'expérimenter durant le stage samma vaca :

La parole juste (sammā vācā)

Le Bouddha répartit la « parole juste » en quatre catégories – l'abstention du mensonge, l'abstention de la calomnie, l'abstention des paroles dures et l'abstention du bavardage – dans lesquelles on reconnaîtra une déclinaison du quatrième des « cinq préceptes ». Bien que les effets de la parole soient moins immédiatement évidents que ceux de l'action physique, ils ne doivent pas pour autant être sous-estimés : la parole comme sa prolongation écrite peuvent avoir des conséquences considérables, tant personnelles que collectives.

La première forme de parole juste est d'abord présentée sous forme d'une abstention dans la mesure où, ici aussi, il est pédagogiquement préférable de partir de la réalité d'une tendance naturelle au mensonge (musāvāda) dont le disciple devra se départir. Les démonstrations du Bouddha n'omettent cependant jamais le versant positif de ce précepte, le fait de dire la vérité :

*Il faut éviter le mensonge et s'en abstenir. Il faut dire la vérité, être fidèle à la vérité, fiable, digne de confiance.*⁸

Aucune exception à ce principe n'est acceptable ; même un mensonge destiné à faire plaisir ou à ne pas causer de souffrance est négatif. Si dire une vérité peut provoquer de la souffrance, il est préférable, à l'exemple du Bouddha, de choisir le silence.

*Par conséquent, il ne faut jamais, en le sachant, dire de mensonge, que ce soit pour son propre bien, pour celui d'une autre personne ou pour quelque bien que ce soit.*⁹

« En le sachant » est une précision importante : comme pour toute action, le facteur déterminant est l'intention. Le mensonge non intentionnel est sans conséquence éthique ou spirituelle ; le mensonge porteur d'effets est celui qui repose sur le désir (mentir pour en tirer bénéfice), sur l'aversion (mentir pour nuire) ou sur l'égarement (le mensonge irrationnel ou compulsif, l'exagération intéressée, le mensonge pour plaisanter).¹⁰

Pour le Bouddha, le mensonge doit être évité car il est dévastateur pour la cohésion sociale en général, et pour celle de la communauté des moines en particulier. Beaucoup plus profondément, le Bouddha enseigne que la sagesse est la réalisation de la vérité (sacca), c'est-à-dire des choses telles qu'elles sont : dire la vérité établit une correspondance entre notre comportement et la voie vers la libération ; de ce fait, bien plus qu'un principe éthique, la dévotion pour la parole vraie est une façon de nous situer dans la réalité plutôt que dans l'illusion, de nous situer dans la vérité marquée par la sagesse plutôt que dans les fantasmes tissés par le désir.

La seconde forme de « parole juste » est l'abstention de la calomnie (pisuna vaca), elle aussi facteur de discorde, et la pratique de son contraire, les paroles de concorde :

*Il évite la calomnie et s'en abstient. Ce qu'il a entendu ici, il ne le répète pas là-bas pour ne pas y causer de dissension ; et ce qu'il a entendu là-bas, il ne le répète pas ici pour ne pas y causer de dissension. Ainsi, il réunit ceux qui sont divisés et il encourage ceux qui sont unis. Il se réjouit de la concorde, il se plaît et est heureux dans la concorde ; c'est la concorde qu'il répand par ses paroles.*¹¹

La troisième forme de « parole juste » est l'abstention de toute parole dure, tant dans la forme (les paroles criardes) que dans le contenu (les propos sévères ou insultants) et la pratique de son contraire :

*Il évite les paroles dures et s'en abstient. Il prononce des mots doux, agréables à l'oreille, affectueux ; de tels mots vont droit au cœur, ils sont polis, amicaux et agréables pour tous.*¹²

La quatrième forme de « parole juste » est l'abstention du bavardage, des paroles superficielles, et la pratique de son contraire :

*Il évite le bavardage et s'en abstient. Il parle au bon moment, en rapport avec les faits, il parle de ce qui est utile, il parle du Dhamma-Vinaya ; sa parole est comme un trésor, prononcée au moment opportun, accompagné par la raison, modérée et sensée.*¹³

Si, au temps du Bouddha, ce précepte devait fonder un comportement essentiellement individuel, les développements technologiques exigent aujourd'hui que l'on étende le rejet de la « parole injuste » au flot d'informations sans intérêt, de publicités tapageuses, de bruits en tous genres déversés par les médias modernes : il s'agit bien là en effet, au sens propre, de « distractions ».

Avant de parler, je me pose ces 3 questions :
Est-ce utile ?
Est-ce vrai ?
Est-ce bienveillant ?
Et si j'ai un doute, je rajoute cette question :
Aimerais-je me l'entendre dire ?

Retour à AMT-vipassana.fr