

L'association VINIYOGA GRAND OUEST



Notre association a plusieurs objectifs :

- Promouvoir la connaissance du Viniyoga.
- Collecter des informations sur cette activité ou toute autre activité de connaissance de soi en relation avec le Yoga.
- Diffuser nos connaissances par tout moyen approprié auprès de toute personne intéressée.
- Organiser et/ou participer à des conférences et stages consacrés au Viniyoga et autres activités en rapport avec le Yoga.

VINIYOGA GRAND OUEST

20 rue Alain Gerbault - 53000 LAVAL

Site internet : www.viniyoga-go.com

Tél : 06 71 83 32 80 / 06 28 21 74 97

E-mail : viniyoga.go@gmail.com

Le calme mental

• ORGANISATION DU STAGE

- Samedi 18 mars 2023 :

9h30-10h00 :

Accueil et règlement

10h00-12h30 :

Enseignement - échanges - pratiques

12h30-14h00 :

Pause déjeuner

14h00-19h00 :

Enseignement - échanges - pratiques

- Dimanche 19 mars 2023 :

9h30-12h30 :

Enseignement - échanges - pratiques

12h30-14h00 :

Pause déjeuner

14h00-16h30 :

Enseignement - échanges - pratiques

- **LIEU :** Les studios du Britais
15 rue du Britais - LAVAL

Prévoir un tapis et une tenue souple



• SUGGESTIONS D'HÉBERGEMENT LAVAL :

- HÔTEL DES REMPARTS - Tél : 02 43 66 86 80

- MARIN'HÔTEL - Tél : 02 43 53 09 68

- AUBERGE DE JEUNESSE - Tél : 02 43 67 91 00

Le calme mental

avec Marie Agnès BERGEON

18 & 19 Mars

2023

LAVAL



Conception graphique : Studio Cosmopolys - Impression : imprimerie municipale de Laval - Image : FreePik - Ne pas jeter sur la voie publique

VINIYOGA GRAND OUEST
Association déclarée Loi 1901
N° W532002218



Marie Agnès BERGEON

Marie-Agnès BERGEON est totalement engagée dans la tradition spirituelle de l'Inde (Vedanta, Shivaïme du Cachemire et Yoga) qu'elle a rencontrée en 1979.

Elle partage cette tradition depuis plus de 35 ans à travers des stages, voyages, écoles, formations et retraites spirituelles.

Elle a co-fondé et dirigé pendant 12 ans l'École Yoga Sadhana. Elle organise aussi des rencontres autour de Ma Anandamayi à qui elle est profondément liée.

Le calme mental

« Plus l'esprit devient calme et centré, plus il est apte à bien œuvrer !

Le calme mental est un bien inestimable pour une action juste et fructueuse, pour de bonnes relations et pour connaître la joie.

Il nous fait souvent cruellement défaut, semble même parfois totalement inatteignable, d'autant plus que notre mode de vie actuelle accroît systématiquement l'encombrement, la dispersion, l'agitation.

Pourtant la paix ne vient pas simplement de la réorganisation de notre vie, elle vient aussi de la compréhension de la nature de notre esprit, de son utilisation correcte et de la prise de conscience de ce que nous sommes profondément.

Nous prendrons appui sur le texte de la Bhagavad Gita et ses versets, son enseignement vivant et intemporel, pour comprendre, et voir les voies et les pratiques qui s'offrent à nous pour cheminer.

Quand l'esprit s'intériorise, un chemin peut s'ouvrir vers une conscience élargie et une présence pleine de joie.»

Bulletin d'inscription Le calme mental 18 et 19 mars 2023

Prénom : Nom :

Adresse :

CP : Ville :

Tél :

E-mail :

Coût du stage :

- **Tarif** : 140€ □ + 10€ d'adhésion à VGO
*(Merci de faire deux chèques séparés :
un pour le stage, l'autre pour l'adhésion)*

NB : Une réduction de 10€ sera accordée à toute inscription enregistrée avant le :
1 février 2023

- **Le paiement sera à effectuer avant le 1 mars 2023 soit :**

Par chèque bancaire, à renvoyer à l'ordre de : **VGO**
Chez Dorothée Darius
3 rue creuse 53200 DAON
Le chèque sera encaissé après le stage.

Ou

En ligne sur **Hello Asso** et sur le site
www.viniyoga-go.com ou avec
le QR code suivant :



Le coût du stage ne doit pas être un obstacle à votre inscription. En cas de difficultés, n'hésitez pas à nous contacter :

au 06 71 83 32 80 ou au 06 28 21 74 97