



Festival YOGA

Une fête de la paix intérieure

"Nous avons un travail à faire sur Terre. Le yoga, c'est s'engager dans la souplesse, physique mais aussi émotionnelle et mentale, face à la Vie. Alors on observe comme si c'est le destin qui nous mène. Et on commence à collaborer avec le destin."

Kiran vyas

Namaste,

si tu nous lis c'est que tu es intéressé(e) par:

- la rencontre et le partage

- nous donner un coup de pouce

... et peut-être faire du Yoga, musique, massage... !

Alors bienvenu(e), au dôme de Larrey à Terraube pour ce mois de juin !

Ce qui nous occupe en ce moment se déroulera du 21 au 25 juin 2017.

Le 21 juin c'est ... la fête de la musique OUI mais pas que !

C'est aussi le solstice d'été... ON SE RAPPROCHE, mais pas que !

Le 21 juin c'est aussi la Journée Mondiale du Yoga.

Une fête de la paix intérieure, car le yoga ne se limite pas aux exercices physiques classiques du hatha-yoga (postures, pranayama, concentration-méditation...). Il permet de développer l'homme!

La maîtrise de soi est l'intégration des quatre aspects du yoga. Le Soi s'exprime en nous par l'action juste, l'amour juste, la concentration juste et par la sagesse.

C'est à l'initiative du premier ministre indien Narendra Modi que l'assemblée générale de l'ONU a adopté en décembre 2014 une résolution invitant à célébrer la journée du yoga, et permettre ainsi de "faire connaître les bienfaits de la pratique du yoga". 177 nations se sont associées à cette initiative.

L'ONU est à l'origine de nombreuses journées mondiales qui permettent généralement d'attirer l'attention sur des grandes causes, a-t-elle voulu nous envoyer un signal ?

Un événement ouvert à tous, avec une participation libre.

C'est à dire ? **des pratiques de yoga pour les enfants & les adultes dans notre petit paradis, un atelier de mandala au cabanon près du lac et dans le Tipi détente et relaxation accompagné de musique traditionnelle indienne, des séances de méditation ici et là, dans l'atelier bois, des projections de film d'animation sur le thème du bien être et une journée d'atelier de bioénergie, un repas concert et un apéro concert dans la grange, dans le dôme, des séances de massage accompagnées en live par des musiciens, un atelier de tantra pour femme, une pièce de théâtre et une visite guidée des champs de blé...**

Le tout accompagné de délicieux jus de fruit et légume "fait maison".

Curieux ?

Alors voici tous les détails de ce que nous vous avons préparé :

Commençons par le lieu,

Lieu dit: "Larrey" 32700 Terraube - GERS

Attention, vous ne nous trouverez pas sur le GPS et les téléphones portables ne passent pas!
Alors,

arrivé au village de Terraube, au terrain de tennis, prendre la direction Marsolan puis aussitôt à gauche, suivre cette route sur 2km environ et en bas de la descente, c'est ICI à gauche.

Nous organiserons ce lieu en plusieurs espaces :

LE DÔME

L'espace yoga, massage, tantra, méditation avec

Xavier, Yoga du son

Venez découvrir cette pratique d'ouverture du cœur, véritable art de la voix et du yoga. Le yoga du son ne demande pas de compétences particulières, s'adaptant à chacun et permettant d'expérimenter la richesse de la méditation, dont la visée est tout aussi thérapeutique que spirituelle.

Caroline Méditation Vipassana et marche méditative

Cette méditation nous reconnecte à notre nature d'être sensitif, une pratique de déconditionnement psychique. La marche est un outil salutaire sur ce chemin conscient de pacification.

Noëlle, yoga des yeux

Loin d'être une simple gymnastique oculaire, le Yoga des Yeux s'inspire des pratiques et de la philosophie de l'Ayurveda. Cet atelier permettra à chaque participant d'apprécier les pratiques les plus bénéfiques pour sa vision et de les intégrer dans sa vie quotidienne.

Nelly, « Tantra du sud ouest »

Il s'agit d'un temps pour poser le cadre, puis des pratiques tantriques douces, en tenue souple et confortable. Une guidance à être, être juste là, dans l'ici et maintenant, en soi avec l'autre, les autres. Avec un retour aux sensations. Au plaisir, tout en simplicité !

Christel, yoga Nidra & hatha yoga

Nidra, c'est la déesse du sommeil. Ce sommeil conscient est un outil extraordinaire pour aider l'humanité à s'élever en douceur. Il est une étape essentielle dans la découverte de soi. L'Ayurveda, science de vie et de longévité issue de l'Inde accorde une grande importance aux changements de saison qui influent sur le corps humain.

Ce cours de hatha yoga est une pratique pour équilibrer l'énergie FEU ou le dosha PITTA, conseils: hygiène, diététique, posture (asanas), respiration (pranayama)...

Les massages.

L'idée étant de créer un temps autour du toucher, et de la résonance des vibrations musicales, quelque soit le type de massage pratiqué !

Sur les mélodies des musiciens présents, chacun(e) pourra rejoindre le groupe pour masser ou se faire masser, s'arrêter, observer, se recentrer selon l'énergie qu'il reçoit ou bien celle qu'il souhaite donner.

L'espace théâtre avec

Victoire, comédienne

Olympe de Gouges, " De la tribune à l'échafaud", monologue écrit et interprété par Victoire Crispel. À la veille d'être guillotinée, Olympe écrit à son fils pour lui rappeler ses engagements pendant la révolution française. Femme de lettres, femme politique, humaniste, elle fut de tous les combats pour la liberté des hommes et des femmes. Ce testament philosophique dresse le portrait d'une femme frondeuse dont l'intelligence n'a pu échapper à ses bourreaux.

LE TIPI

L'espace détente & relaxation avec mantra et mélodie douce

L'ATELIER BOIS

L'espace projection avec

Jaqueline, "L'homme vibratoire"

Qu'est-ce que l'énergie vitale ? on parle aussi de "bioénergie", un terme plus moderne.
Quelle est son utilité ? Pourquoi élever son taux vibratoire ? Cultiver des pensées meilleures ?
La lacto-fermentation ?

Florian « Double Mètre animation »

Dans le cadre du festival " Film court en Armagnac" prochainement à Condom 21 & 22 octobre, vous pourrez participer à une pré-sélection de films courts de fiction et d'animation, poétiques, drôles, moins drôles, sans queue ni tête, expérimentaux.

LA GRANGE

L'espace concert avec

« **Les voix là là** » Ces nanas pétillantes vous chantent de tout c(h)oeur des chansons d'ici et d'ailleurs.

Bernard et son monocorde, une grande vague musicale pour vous rééquilibrer et ouvrir vos chakras.

Katjia et sa cithare indienne pour vous envahir d'une paix...

Hameed & Sarita aux tablas et au chant arrivées tout juste de l'Inde.

<https://www.youtube.com/watch?v=6rrTKdNgwVw&feature=youtu.be>

L'espace restauration avec

des jus de fruit et légume concoctées sur place avec nos extracteurs, pour votre plus grand plaisir.

On vous garde la surprise du menu de l'apéro et repas concert pendant encore quelques semaines...

Les thés et tisanes sont en provenance de nos jardins et du bio bien sûr!

LE CABANON

L'espace mandala qui débutera du lever du soleil pour se terminer au coucher.

LE CAMPING

L'espace dodo pour ceux qui veulent profiter de tout!

Programme

(Non définitif)

Mercredi 21 Juin

- 9h** Hatha Yoga de l'été avec **Christel**
- 14h** Yoga pour enfant avec **Christel**
- 17h** Projection film d'animation pour les enfants avec **Florian**
- 19h** Apéro/repas tiré du sac
- 21h** Projection suite... pour adultes avec **Florian**

Jeudi 22 juin

- 10h** Atelier tantra féminin avec **Nelly**
- 15h** Yoga du son avec **Xavier**
- 18h** Yoga Nidra avec **Christel**
- 19h** Apéro/repas tiré du sac
- 20h30** Olympe de Gouges, " De la tribune à l'échafaud", monologue écrit et interprété par **Victoire Crispel**

Vendredi 23 Juin

- 10h** Atelier "L'homme vibratoire" avec **Jacqueline**
- 12h** Pique nique tiré du sac
- 14h** Suite de l'Atelier "L'homme vibratoire" avec **Jacqueline**
- 19h** Apéro indien
- 21h** Concert avec **Sarita Rav & Hameed**

Samedi 24 Juin

- 9h** Hatha Yoga de l'été avec **Christel**
- 15h** Yoga des yeux avec **Noëlle**
- 16h** Visite guidée de chez **Maxime Suiffet** paysan meunier et boulanger bio
- 20h** Apéro/concert « **Les voix làlà** »
- 21h** Repas (sur réservation) et **bal trad**

Dimanche 25 Juin

- Toute la journée, massage & musique, atelier mandala
- 11h** Méditation Vipassana et marche méditative avec **Caroline**

Voilà pour l'instant, tu sais tout de notre bel événement du 21 au 25 juin 2017.

Nous avons besoin de toi pour organiser cette célébration. Nous ne manquons pas de bonne volonté, nous ne comptons pas notre temps... nous avons quelques bénévoles (et nous en cherchons toujours...)

Viens et, si tu le peux/veux, aides nous à organiser cette chouette fête de la paix intérieure.

Namaste