



## Stage Bhakti Yoga

**Du mercredi 29 mai au dimanche 2 juin 2019.**

A la découverte de Lourdes et de son message spirituel.

Lourdes est un lieu de pèlerinage parmi les plus fréquentés du monde. En 1858, Bernadette, une jeune fille, y vit une expérience spirituelle dont le message rayonne encore aujourd'hui.

Au rythme de nos randonnées et promenades, nous découvrirons ce message en lien avec notre pratique de yoga.

**Rendez-vous mercredi 29 mai en fin d'après-midi.**

**Fin dimanche 2 juin dans la matinée.**

**Hébergement : Couvent de l'Assomption – 21 av. Antoine Béguère – 65 100 Lourdes**

**Tél : 05 62 94 39 81**

### **Pour y aller :**

Depuis Marseille : 570 kms, soit, avec arrêts et pique-nique env. 6h30 de trajet en voiture. Co-voiturage conseillé.

Voyage en train possible. Dans ce cas nous prévenir de votre heure d'arrivée à la gare - Taxi depuis la gare (environ 2 km).

### **Inscription :**

1 - Les personnes intéressées doivent le plus tôt possible s'inscrire auprès de Siffrène Reynaud

[siffrene1@yahoo.fr](mailto:siffrene1@yahoo.fr) 06 03 01 14 68

2 - **Pour votre hébergement, vous devez aussi réserver vous-même auprès de l'hôtellerie**, le nombre de places est limité. Vous devez vous inscrire individuellement mais **préciser que vous faites partie du groupe réservé par Siffrène Reynaud.**

Vous trouverez ci-jointes 1 fiche d'inscription à renvoyer au couvent de l'Assomption et une fiche descriptive des conditions d'hébergement.

**Vous devez d'abord téléphoner au Couvent pour une pré-réservation (05 62 94 39 81).** Ensuite, envoyez la fiche d'inscription par courrier pour valider votre inscription avec les arrhes.

Il est prévu d'être en demi-pension le soir.

A midi, selon le temps, prévoir un pique-nique pour la randonnée (possibilité de demander un panier repas sur place).

Les repas du soir seront pris à l'hôtellerie. Si vous comptez ne pas participer aux marches et visites, vous pouvez demander pension complète, le préciser auprès du centre Assomption, lors de votre inscription, ainsi que le régime, normal ou végétarien.

Dans ce dernier cas, écrire sur votre bulletin d'inscription pour l'hôtellerie : « végétarien si possible, accepte poisson et œufs » Et ne pas tenir compte de la mention imprimée : « certificat médical obligatoire ». Les draps et serviettes de toilette sont fournis.



**Tarifs de l'hébergement :** Voir lors de votre inscription par tel au centre Assomption. Pour vous inscrire, renvoyez au centre de l'Assomption la fiche d'inscription le plus tôt possible, accompagnées des arrhes.

**Prix de l'enseignement pour l'Institut de Yoga :** 60 euro pour les 4 jours

**Programme prévisionnel** (un programme plus détaillé sera donné ultérieurement) :

Les journées alterneront pratique posturale le matin, découverte d'un lieu de pèlerinage dans la journée, marches dans la nature, participation à des rencontres sur le sanctuaire dans l'esprit d'une pratique de bhakti-yoga.

**Mercredi 29 mai :** Installation, repas à 19h00. Veillée le soir.

**Dimanche 2 juin :** départ en milieu de matinée.

#### **Équipement à prévoir**

- Affaires de toilette. Petit sac à dos pour la randonnée. Un récipient avec couvercle (Tupperware) et des couverts.
- 1 paire de bonnes chaussures de marche,
- 1 paire de chaussures de détente légères
- Un tapis de yoga et une couverture si possible.
- Vêtements de pluie, chaussures imperméables, et parapluie, vêtements de marche et un pull chaud (selon la météo les journées et surtout les soirées peuvent être fraîches.)