

## Bulletin d'inscription

A renvoyer avant le 10 avril 2017

à François Lainé 82 rue Boreau 49100 Angers

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

Mail : .....

Téléphone : .....

Je joins mon chèque d'acompte 110 € :

Banque .....

n° .....

à l'ordre de «Association HOBO».

Je reconnais avoir pris connaissance du cadre pratique du séjours.

Date .....

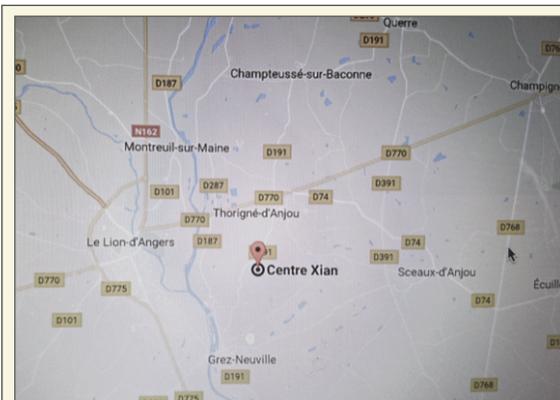
Signature

*Pour tout désistement après le 24 avril 2017,*

*la somme de 110 € sera conservée.*

Lieu

Centre XIAN [www.centre-xian.fr](http://www.centre-xian.fr)



La Haute Jeannière

49220 Thoirigné d'Anjou

02 41 60 24 01

(À 30 MN D'ANGERS)

Arrivée mercredi 24 mai au soir 18h  
début de la retraite : le jeudi 25 mai matin,  
fin de la retraite : dimanche 28 mai 2017 à 17h

Renseignements

Association HOBO YOGA

06 19 54 66 79

[hoboyoga@gmail.com](mailto:hoboyoga@gmail.com)



DJY YOGA  
FORMATION PROFESSEUR YOGA

# YOGA

## RETRAITE

de 4 jours

MEDITATION

CHANT



Arrivée mercredi 24 mai au soir

Du **jeudi 25 mai**  
au **dimanche 28 mai 2017**

avec Jean-Yves DEFFOBIS

Méditations

dans la lignée de T.K.V DESIKACHAR

06.19.54.66.79

## Une retraite,

qu'est-ce que c'est ?

Le moment d'une retraite est le moment d'une décontraction, d'une décrispation.

Il ne s'agit pas d'acquérir de nouveaux savoirs mais d'approfondir et de simplifier, sans accumuler des idées et entrer humblement en relation avec le profond. Cette part est si souvent négligée dans nos quotidiens chahutés.

Qu'est-ce qui manifeste le beau et nous donne l'impression d'être pleinement vivant ? La retraite est un outil-cadre temps-espace vers un silence habité par autre chose que nous avons et qui nourrit.

Pour y participer il est préférable d'avoir le réel désir de vivre quelque chose de différent, de s'aménager un temps d'arrêt qui ne soit pas «cesser de faire» mais un faire autrement, en partant de l'intérieur de soi.

Jean-Yves vous guidera tout au long de cette retraite.

Le coût forfaitaire de 340 euros comprend :

- le guidage / transmission
- l'hébergement arrivée mercredi 24 mai à partir de 18 h au dimanche 28 mai à 17 h.
- la restauration (petit déjeuner, repas du midi et du soir)

Si vous souhaitez vous y inscrire, un acompte de 110 euros vous sera demandé.

Nous vous invitons à prendre contact avec

François LAINE : 06.19.54.66.79  
Jean-Yves DEFFOBIS : 06.31.75.69.79

# Retraite - Méditation - Chant

## Emploi du temps

6:00 - méditation dans votre chambre ou dans la salle,  
7: 00 à 8:00 pause petit déjeuner,  
8:00 à 9:00 méditation de groupe dans la salle,  
9:00 à 11:00 atelier réflexion sur support,  
11:00 à 12:00 méditation support  
12:00 à 13:00 pause déjeuner,  
13:00 à 14:30 repos,  
14:30 15:30 atelier de groupe dans la salle,  
15:30 à 17:00 questions-réponses et méditation,  
17:00 à 18:00 pause  
18:00 à 19:30 enseignement, méditation de groupe,  
19:30 à 20:30 pause repas  
20:30 à 21:00 méditation de groupe,  
21:30 se retirer dans sa chambre, extinction des lumières

## Le Cadre de pratique (Sadhana)

Le fondement de la pratique est sila, la conduite morale (yama - niyama). Sila assure une base pour le développement de la concentration et la purification de l'esprit. Elle est réalisée par paññā, la sagesse de la vision intérieure.

Tous les inscrits doivent consciemment s'engager pendant la durée du séjour, à respecter les préceptes des Yama :

Respecter tout être vivant ;  
Estimer l'espace de l'autre ;  
Appliquer la modération en toute chose ;  
Demeurer authentique ;  
S'abstenir de consommer tout produit intoxicant.  
S'abstenir de manger entre les repas .



## Le Centre XIAN



est un lieu, au coeur de la nature, entouré d'un étang et d'une forêt pour des promenades ressourçantes.

Les jolies bâtisses formaient autrefois une ferme.



Les pratiques se dérouleront dans une belle salle lumineuse.



## Modalités d'inscription

Pour des compléments d'informations afin de valider votre inscription, veuillez prendre vos renseignements au 06 19 54 66 79