

*Bulletin d'inscription*

**A renvoyer avant le 15 mars 2020**

à François Lainé  
13 rue Alexis Gillier 49100 Angers

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

vosre Mail : .....

vosre tél. : .....

En cas d'urgence

tél : .....

Je joins mon chèque d'acompte 125 € :

Banque .....

n° .....

à l'ordre de «Association HOBO»,  
et le complément le mercredi 22 avril.

Je reconnais avoir pris connaissance du cadre  
pratique du séjour. \*

Date .....

Signature

*Lieu*

Centre TRIPOURA  
le Vieux Salydieux 85320 Bessay

02 51 97 27 40

[www.tripoura.com](http://www.tripoura.com)

12 km de la gare de Luçon  
25 km de La Roche/Yon

*Les places étant limitées,  
ne tardez pas à vous inscrire avant le 15 mars.*

Arrivée : mercredi 22 avril à partir de 18h  
Réunion d'accueil : 19 h 30  
Début de la retraite : jeudi 23 avril matin,  
Fin de la retraite : dimanche 26 avril à 17h

Renseignements

Association HOBO YOGA

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



**DJY YOGA**  
FORMATION PROFESSEUR YOGA



Nous vous invitons à prendre contact avec

Inscriptions - François LAINE : 06.19.54.66.79  
Enseignement - Jean-Yves DEFFOBIS : 06.31.75.69.79

# Retraite de Yoga



*Pas à pas  
vers le chemin de  
l'Intériorité*

DANS LA LIGNÉE DE TKV DESIKACHAR

Du **23** au **26** avril 2020

avec Jean-Yves DEFFOBIS

06.31.75.69.79

Association HOBOYOGA

# Qu'est-ce que c'est qu'une retraite ?

*Un moment de décrispation  
pour accueillir le nouveau.*

*Rendre le corps plus léger,  
entrer humblement en relation avec l'essentiel,  
cette part si souvent négligée dans nos quotidiens  
chahutés.*

*Pour y participer ayez un réel désir de vivre quelque  
chose de nouveau, en partant de l'intérieur de soi et  
«cesser de vouloir faire».*

*Jean-Yves vous accompagnera  
tout au long de cette retraite.*

Le coût forfaitaire de 365 euros comprend :

- l'enseignement, guidage / transmission,
- l'hébergement arrivée mercredi 22 avril  
à partir de 18 h au dimanche 26 avril à 17 h.
- la restauration (petit déjeuner, repas du midi et du soir)

Si vous souhaitez retenir votre place et vous y inscrire,  
un acompte de 125 euros vous sera demandé.

*Pour tout désistement sans motif après le 15 avril 2020, la somme  
de 125 € sera conservée.*

## Emploi du temps \*

- 6:30 - méditation silencieuse 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 sons et chants védiques - méditation,
- 17:00 à 18:00 pause
- 18:00 à 19:30 enseignement et méditation,
- 19:30 à 20:30 pause repas
- 20:30 à 21:00 - méditation silencieuse dans la salle,
- 21:30 repos

## Le Cadre de la pratique (Sadhana) \*

*Le fondement de la pratique est sîla,  
l'auto conduite (yama - niyama). Sîla assure une  
base pour le développement de la purification de  
l'esprit et la concentration.  
Alors l'énergie source Prânasya peut être accueillie ...*

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

- Respecter le vivant ;*
- Pacifier 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 Vieux Salydieux



*est un lieu, au coeur de la nature, pour des  
promenades ressourçantes.*

*Les jolies bâtisses  
sont entourées de  
jardins cultivés.*



*Les pratiques se  
dérouleront dans une belle salle lumineuse.*



Pour des compléments d'informations sur  
cette retraite et pour vous y inscrire,  
contactez -nous

Enseignement - Jean-Yves DEFFOBIS

06.31.75.69.79

Inscriptions - François LAINE

06.19.54.66.79