

**Bulletin d'inscription  
à renvoyer avant le 1er Juin 2017**

à J. Prouteau 2 allée Manus Caro  
97421 La Rivière Saint-Louis  
tel : 0692 88 63 03  
email : satyajackie@gmail.com

www.yogary.fr

NOM : .....  
Prénom : .....  
Adresse : .....  
.....  
.....  
Tel. fixe : .....  
Tel. gsm : .....  
eMail : .....

**Joindre un chèque d'acompte de 500 €**

(Solde à verser avant le 1er septembre 2017)

**à l'ordre de : Jacqueline Prouteau**

En cas de désistement après le 1er septembre 2017  
aucun remboursement ne sera accordé.

*à très bientôt...*



**“La méditation et l'action  
dans le Yoga Sûtra et la  
Bhagavad Gîtâ”**

**Stage de yoga  
du 15 au 22 octobre 2017**

**Île Sainte-Marie**

**Madagascar**

**Ecolodge Ravohara**

**organisé par:  
Jacqueline Prouteau**

**animé par:  
Martyn Neal**

**Tarif entre 1200 € et 1300 €  
selon hébergement en pension complète,  
avec stage et billet d'avion compris.**

## Comment la méditation et l'action se combinent-elles ensemble ?

Dans le yoga, la méditation apporte de la paix à l'esprit et du bien-être. Mais elle confère aussi des connaissances et du savoir-faire qui se traduisent par une amélioration des compétences dans l'action. Être plus clair, plus détendu et plus concentré au quotidien constitue une manière simple de lier la méditation et l'action afin d'accomplir ce que nous avons à faire avec plus de justesse, plus d'efficacité et plus de conscience.

Cependant l'acte est moins anodin qu'il n'y paraît. Comprenons-nous vraiment pourquoi nous agissons ? Qu'est-ce qui se cache derrière les choses que nous entreprenons dans notre vie ? Ces questions sont abordées dans les deux textes (Yoga Sûtra et Bhagavad Gîtâ) mais pas exactement de la même façon, malgré leur appartenance à la même culture de l'Inde.

La Bhagavad Gîtâ présente l'action comme inévitable : « Chaque être humain est impuissant face aux qualités de la Nature (guna) et se trouve obligé d'agir » BhG, III, 5. Alors que dans le Yoga Sûtra les actes et leurs conséquences sont exposés comme potentiellement influencés par la confusion (*avidyâ*) et les facteurs de souffrance associés (*klesha*) YS II, 12.

La méditation dans le yoga amène plus de clarté en réduisant cette confusion et ainsi peut réduire la souffrance en mettant en perspective ce qui arrive dans notre vie.

Desikachar citait souvent « En défaisant le lien d'avec la souffrance, l'état de yoga est obtenu » (*duhkha samyoga viyogam yoga*) BhG, VI, 23.

Pendant le stage, au travers d'entretiens et d'ateliers, j'essaierai de partager avec vous ma vision de comment la méditation et l'action sont exposées dans ces deux traités pleins d'inspiration. Également je tenterai de vous aider à interpréter ces concepts d'une façon qui les rendront pertinents à la fois dans votre vie et par rapport à votre quête de sens dans celle-ci. Toutes vos questions seront les bienvenues. Les pratiques et le chant auront quotidiennement une place importante dans le stage.



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



Martyn Neal est membre du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga et formateur dans la lignée de l'enseignement de Krishnamacarya et de TKV Desikachar.

Sa rencontre avec le yoga date de 1972 et il obtient le diplôme du Friends of Yoga Society en Angleterre. Il commence à enseigner dans le sud de la France à Narbonne en 1977.

Il devient élève de TKV Desikachar en 1983 et poursuit avec lui l'étude

du Yoga par des séjours réguliers à Chennai, Inde, jusqu'au mois de janvier 2014. Desikachar est décédé le 8 août 2016.

Ils ont enregistré ensemble du chant védique, un poème de Krishnamâcarya et ont co-écrit un livre « En Quête de Soi », sur les fondamentaux du Yoga de cette lignée, paru en anglais sous le titre « What are we Seeking ? ».

Il a réalisé un double CD de chant du Yoga Sûtra pour aider les élèves dans l'apprentissage et l'approfondissement de la récitation du texte de référence de Patanjali. Il a participé à des ouvrages collectifs sur le yoga, la méditation...

Martyn Neal, formateur indépendant, est enregistré auprès du Préfet de Région en tant qu'organisme de formation.



C'est avec un grand plaisir que j'organise ce stage de yoga à l'Ecolodge Ravoraha sur l'île Sainte-Marie où Martyn Neal est déjà venu nous dispenser son enseignement en 2012.

La beauté de l'endroit, la qualité de l'hébergement ainsi que la gentillesse et le professionnalisme de l'équipe de l'hôtel font de ce lieu un endroit privilégié pour la pratique du yoga.



Jacqueline Prouteau  
professeur de l'ARY  
[www.yogary.fr](http://www.yogary.fr)

Afin de ne pas manquer pas cette belle occasion, pensez à renvoyer votre bulletin d'inscription accompagné d'un chèque d'acompte le plus rapidement possible.

Jacqueline Prouteau

### INFOS PRATIQUES :

Nous serons logés à l'hôtel Ecolodge Ravoraha situé au sud de l'île Sainte-Marie. L'hébergement se fera en bungalows, en demi-pension avec picnic le midi (sandwich / fruit / eau) et repas au restaurant de l'hôtel le soir. Vous pouvez « visiter » les lieux en cliquant sur le lien [www.ravoraha.com](http://www.ravoraha.com)

Les matinées et les fins d'après-midi seront consacrées à la pratique du yoga (postures, respirations conscientes, textes, ateliers, chant, méditation). Entre les deux, temps libre : découverte de Sainte Marie à pieds ou à vélo, repos, plage, activités aquatiques, etc.

Les renseignements pratiques vous seront remis dès réception de votre inscription avec acompte.

**Nombre de place limité à 25 personnes**