

TOUT SUR LE SOUFFLE

RETRAITE DU 19 NOV. AU 21 NOV. 2021



OUVERT À TOUS

Avec : Lily Champagne

Enseignante et formatrice Viniyoga

(Plus de 35 ans d'expériences)

514.356.9642

www.centre-viniyoga-lily-champagne.com
viniyoga@lilychampagne.com

Informations techniques.

Téléphone : 819-326-6121

Site : www.kio-o.ca

Courriel : info@kio-o.ca



Arrivée le 19 novembre entre 16h00 et 18h00. Départ le 21 novembre entre 15h00 et 16h00.

Prix Atelier : 125\$ taxes incluses. Virement interac ou chèque au nom de C.V.L.C.

(Un document vous sera remis sur place pour la partie théorique)

Prix Hébergement et repas : Occupation double 230\$, occupation simple 308\$ plus taxes. Chèque au nom de : **Centre Kio-o**

(Me faire signe pour les réservations de chambre. Tout le matériel est déjà sur place)

La salle du Soleil Levant peut recevoir 14 personnes en yoga.

Il y a un plexiglass à chaque table et nous servons les repas sur un plateau.

(Pour le moment le port du masque est obligatoire lors des déplacements à l'intérieur.)



« *On ne fabrique pas le souffle, on le reçoit.* »

Frère Odilon Cassidy

Le merveilleux monde du souffle est à la portée de tous, jeune ou vieux, en pleine santé ou dans les moments où le corps est plus fragile, seul ou en groupe, riche ou pauvre, peu importe la condition dans laquelle on se trouve le souffle est toujours là, fidèle, ne nous laissant jamais tomber. De la première inspiration au début de notre vie jusqu'à notre dernière expiration lors de notre grand départ.

Et ce qui est merveilleux, est que tout cela se fait sur un mode naturel.... Comme sur un pilote automatique à partir de notre première respiration. Extraordinaire non? Et pourtant ce pilote automatique nous joue des tours car on ne sait pas tout le pouvoir que le souffle peut nous offrir.

C'est cela que nous allons découvrir tout au long de cet atelier en regardant chacun de ces éléments.

*Le souffle: la qualité, la régularité et le lieu.

*Le mouvement: l'expiration, l'inspiration, les rétentions poumons pleins et poumons vides et le mouvement de *prâna* et *d'apâna*.

*Les effets: *Brhimana, Langhana, Samâna*

*La notion de lieu: *Desha*

*La notion de temps et de rythme: *Kâla* (longueur, durée et rythme)

*La notion de nombre: *Samkhyâ*

« *Respirer consciemment c'est maîtriser sa respiration mais c'est aussi entrer en symbiose avec le mouvement de l'infiniment grand et de l'infiniment petit qui est à l'intérieur de nous. Respirer consciemment, c'est la possibilité de se relier à ce qu'il y a de plus grand en Nous.* »

La posture s'intéresse plus au corps alors que le souffle s'intéresse davantage à l'esprit. Voici un mot important qui va nous accompagner tout au long de cet atelier pour approfondir le souffle.

HORAIRE

Vendredi 19 novembre 2021

Arrivée entre 16h00 et 18h00

18h00 : **Souper**

19h30 : Chant, Accueil et brise-glace.

20h00: Lire début document 1 à 4

20h20: Séance yoga douceur et exercice de respiration. Puis Yoga nîdra ou visualisation.

Bonne nuit et à demain!

Samedi 20 novembre 2021

8h00 : Séance pratique

9h00 : **Déjeuner**

10h00 : Début atelier document à voir! Page 5-10

10h45 : Exercice respiration

11h00 : Pause

11h15 : Suite atelier page 10-15

11h45 : Mini Séance

12h30: **Dîner**

Libre

15h30 : Suite atelier 16-18

16h15 : Séance guidée avec des sons et relaxation

17h15 : **Mantra**

17h30 : Fin de la journée.

18h00 : **Souper**

Soirée libre

Dimanche le 21 novembre 2021

8h00 : Chant et Séance pratique que je guide

9h00 : **Déjeuner**

10h00 : Om Mani Padme Om

10h20: Suite atelier 19-21

11h30: Pratique et prânâyâma

12h30 : **Dîner**

14h00 : Partage en groupe et suite atelier 22-24

15h00 : Chant mantra