

Yoga, Dhrupad et Intériorité

Dimanche 19 juillet - vendredi 24 juillet 2009

Armelle Denolle

Ustad Sayeeduddin Dagar

La vibration sonore, manifestation la plus subtile du monde sensible, à travers la pratique du Yoga et l'initiation au Dhrupad, mène vers la plénitude et le silence, vers une intériorité réelle.

Le Yoga, passant par la relaxation, les postures, la respiration, le pranayama, le yoga nidra et la méditation, est l'occasion de développer l'observation de soi et le retour au point source, paisible, en équilibre au cœur de notre être.

Armelle Denolle, formée par Nil Hahoutoff, enseigne le yoga depuis 1975. Elle coordonne en France l'enseignement de Sri Shyam Bhatnagar : psychologie des chakras, et approche de *la méditation par les sons*.

En savoir plus : www.yoga-detente.com

Le chant Dhrupad, inspiré des Védas, est l'une des principales évolutions de la musique sacrée Hindoustani. Il s'exprime selon différents ragas (modes musicaux associés aux heures du jour et de la nuit) et rythmes destinés à explorer des sentiments et atmosphères intérieures. Le Dhrupad brûle du feu divin, paisible et intérieur.

Ustad H.Sayeeduddin Dagar appartient à la 19^{ème} génération de la dynastie de musiciens Dagar, L'expression poétique profonde et pure de sa voix, sa chaleur, son expérience humaines, sa délicatesse font de lui un enseignant et un chanteur hors pair. Il donne de nombreux concerts en Inde, en Europe.

www.myspace.com/sayeeduddin_dagar

L'enseignement quotidien est réparti en 5 sessions depuis le lever du soleil, 3 de Yoga et 1 ou 2 de Dhrupad.

Lieu, hébergement, repas

Vézelay, cœur de la Bourgogne et porte du Morvan, est un haut lieu d'histoire, d'architecture et de spiritualité. Le séminaire a lieu dans un bâtiment proche du centre du village, dans un écrin de verdure idéalement situé, adossé aux remparts, sur le flanc sud de la colline.

Un hébergement confortable, en chambres à 2 lits, est proposé dans la rue principale de Vézelay, à 3 minutes à pied du lieu de stage. 12 à 14 places maximum, réservées pour la durée du stage. Autres hébergements possibles: liste fournie sur demande.

Les repas sont végétariens, savoureux, variés, préparés par une cuisinière professionnelle, créatrice, avec des produits frais, majoritairement biologiques et locaux.

Accès

Par le train : départ de Paris Bercy ou Gare de Lyon, ligne Paris-Avallon, arrêt à Sermizelles (9 km de Vézelay). Transfert en taxi, **ou par les organisateurs, sur demande préalable.** Trajet moyen 2h45. Autre liaison par TGV Paris-Montbard et **autocar arrivant à Vézelay vers 9h40 en été** (se renseigner auprès de l'Office du Tourisme).

En automobile : de Paris, 225 km, trajet de 2h30 à 3h, par N6, A5 ou A6. Quitter l'A6 à Auxerre Nord, direction Avallon par N6, quitter la N6 après Sermizelles pour Vézelay.

Accueil

A partir de 15h le dimanche 19 juillet, **début du cours à 16h**
Fin du séminaire après le déjeuner vendredi 24 juillet.

Effets à prévoir

Serviettes de toilette, tapis de yoga (ou couverture *épaisse*), pull et sangle de yoga, si vous en avez, coussin pour l'assise méditative et le Dhrupad. Chaussures de marche conseillées, et maillot de bain si vous voulez aller vous baigner dans la Cure, rivière voisine.

Concert de DHRUPAD

Dimanche 19 juillet 2009 à 21h

Basilique de Vézelay

Ustad H. Sayeeduddin DAGAR

Au Pakhawaj: Pandit Mohan Shyam Sharma

Découverte de Vézelay

Symbolique et métamorphoses intérieures

Lorant Hecquet, libraire et conférencier, guidera nos pas dans Vézelay par un cheminement symbolique dévoilant progressivement certains aspects du site et de la basilique. Promenades autour de Vézelay proposées au lever du soleil ou en soirée, en fonction du temps et des circonstances.

Concert et visites compris dans le coût du stage.

Places disponibles pour votre entourage (participation à prévoir 20€ pour le concert, 30€ pour les visites).

Renseignements - inscriptions

Association Convergences/Librairie L'Or des Etoiles

29 rue St Etienne 89450 Vézelay

Téléphone : 03 86 33 30 06

convergences.vezelay@ordeseitoiles.fr

Autres renseignements sur Vézelay

Office du tourisme au 03 86 33 23 69

www.vezelaytourisme.com

Bulletin d'inscription

Yoga, Dhrupad et intériorité été 2009

Nombre de places limité à 25 : réservez rapidement !

Prénom.....Nom.....
Adresse.....
Code postal et ville.....
Tél. domicile.....
Tél. bureau.....
Mobile.....
E-Mail.....

Une confirmation vous sera adressée

Règlements à l'ordre de l'association **Convergences**

Séminaire

- Acompte à l'inscription : 195 €
Règlement du solde à l'arrivée sur place
 Je m'inscris pour une durée partielle
de.....jour(s). Participation 95 € la journée.

Hébergement et repas

- Je réserve un hébergement pour les nuits de :

Je joins le règlement correspondant (séparé) à l'ordre de Convergences. *Ce règlement ne sera pas encaissé avant le stage et le règlement final se fera auprès du lieu d'hébergement.*

Le règlement des repas se fera sur place à l'arrivée.

- Je souhaite recevoir une liste d'hébergements.

Transport

- Je dispose d'une voiture au départ de,
et peux prendre.....passagers.
 J'aimerais profiter d'une voiture.
 J'arrive par le train le.....

*Je note qu'en cas d'annulation de ma part après le 19 juin 2009,
l'acompte versé ne me sera pas remboursé.*

Date et signature

Tarifs

Coût pédagogique

Comprend l'adhésion à l'association, le concert, les visites

**Participation totale 5 jours : 19 au 24 juillet : 390 €
365 € si l'inscription est réglée avant le 31 mai 2009**

Participation partielle : 95 € par jour.

Acompte de 195 € à l'inscription, encaissable 1 mois
avant sauf demande particulière.

Réductions : Couples : 20 € déduits du solde à régler sur
place. *Étudiant ou demandeur d'emploi :* nous consulter.
Règlement en 3 fois sur demande.

*L'adhésion à l'association Convergences permet de bénéficier
d'avantages réservés aux adhérents, comme la fourniture des repas
pour ce séminaire, de tarifs réduits pour nos autres activités
(concerts, conférences, stages...) et de gratuités pour certaines.
Remise permanente de 5% et offres spéciales dans les librairies
L'Or des Etoiles et L'Ame Enchantée à Vézelay.*

Programme général sur www.or-des-etoiles.com

Hébergement

A régler à l'inscription, voir ci contre

- **Harmonie**, chambres à 2 personnes : **25 € par personne et par nuit.** (Nombre limité à 12).
- Liste d'hébergements (gîtes, hôtels ou camping...) à réserver par vos propres moyens sur demande.

Repas

Forfait petit-déjeuner, déjeuner, dîner et pauses :
33 € / personne / jour, 165 € pour 5 jours.

Vézelay été 2009

Yoga, Dhrupad et intériorité

Séminaire

Dimanche 19 au vendredi 24 juillet 2009

Armelle DENOLLE
Ustad Sayeeduddin DAGAR



Organisation Association Convergences - Vézelay