



SUMMER SOUL LAB 2024

ATELIER ESTIVAL DE L'ÂME 2024

Le souffle – Précieux don de la vie

Quand l'univers expire, l'homme inspire – tous les deux font une pause ensemble – puis l'univers inspire et l'homme expire – puis tous deux co-existent un instant en parfaite harmonie – et ainsi de suite...

L'homme tisse sa relation avec ce souffle sacré tout au long de sa vie. Cet atelier estival de l'âme vous invite à prendre conscience de ces quatre étapes du souffle qui créent un équilibre, une puissance et une harmonie dans sa vie.

Lynne BURNEY & Anne ROQUES vous invitent à partager cette pause avec elles !



Lynne BURNEY



Special Guest :
Swami ATMARUPANANDA



Anne ROQUES

Dates et Lieu :

09 – 10 – 11 – 12 juillet 2024

- Démarrage à 14H le 09 juillet 2024
- Fin de l'atelier : 12H le 12 juillet 2024

Ashram de Gretz (plan d'accès ci-après)
64, boulevard Victor Hugo
77220 GRETZ

www.centre-vedantique.fr

Tarif :

- Retraite de 4 jours (2 demi-journées et 2 jours complets)
- Frais pédagogiques : 540 € HT, soit 648 € TTC à régler à LKB Associates en même temps que votre inscription
 - 210 € pour 3 nuitées à régler directement à l'Ashram

LKB Associates prend en charge la location de la salle de conférence

Merci de prévoir des chaussures faciles à ôter car interdites dans l'espace de yoga et de méditation.

A noter : Savon, gel douche, shampoing, etc. ne sont pas fournis par le centre, merci d'apporter vos effets personnels.

RESUMÉ DU PROGRAMME – Mise à jour Mars 2024

Dates / Horaires	Le 09 juillet 2024 14H00 à 18H00	Le 10 juillet 2024 09H00 à 12H00 14H00 à 18H00	Le 11 juillet 2024 09H00 à 12H00 14H00 à 18H00	Le 12 juillet 2024 09H00 à 12H00
Posture de Yoga Phare	<p>Shavasana Se relâcher et revenir à soi en faisant coupure avec le monde extérieur.</p> <p>Shakti Prana Mudra Diriger son énergie pour inspirer le quotidien.</p> <p>Pranayama Les 4 mouvements du souffle. Prendre conscience de la parole et les gestes qui inspirent. Laissez-vous être inspiré par l'extérieur aussi bien que l'intérieur.</p>	<p>La colonne vertébrale réceptacle du flux d'énergie. Le focus sera sa physiologie et son symbolisme plutôt que sur une posture en particulier. L'écoute de soi accentuée par l'alternance de la parole et le silence.</p> <p>-----</p> <p>Dans l'atelier de l'après-midi, la pause prend son ampleur en contraste avec le mouvement. Debout ou allongé la colonne vertébrale exprime sa valeur précieuse.</p>	<p>Paschimottanasana Se pencher en avant : « <i>Les deux outils particulièrement indispensables à la réalisation de cette « posture » sont la patience et la persévérance pour vaincre sans violence</i> » Shri Mahesh</p> <p>-----</p> <p>L'atelier de l'après-midi est consacré à l'exploration de la patience pour vaincre la violence par le biais du mouvement corporel.</p>	<p>Garudasana – l'aigle Shutarmurgasana – l'autruche Eveiller la force subtile avec foi et humilité pour trouver l'équilibre d'un oiseau qui vole avec légèreté. Nadi Shodana Pranayama La respiration alternée par les deux narines. Hakini Mudra – l'usage des doigts pour retrouver son équilibre quotidien. Se reconnecter consciemment avec la terre.</p>
Thème(s)	L'Inspiration	Le Silence – La Pause	L'Expiration	L'Equilibre
Questions phares	Et quel genre d'inspiration, t'inspire aujourd'hui ? Et quand inspiré qu'est-ce qu'il se passe après ? Et juste avant cet inspiration- là, qu'est-ce qu'il se passe ?	Où vas-tu dans le silence de ton cœur ? Qui serais-tu sans silence ? Et le silence est comme quoi pour toi ? Et quand le silence est collectif, qu'est-ce qu'il se passe pour toi ?	Et est-ce que la suspension du souffle poumons pleins est pareille ou différente des poumons vides ? Et dans cette phase du souffle qui imite la mort, qu'est-ce qu'il se passe dans le corps ? dans le mental ? (mind)	Et quand votre santé dépend d'un équilibre énergétique, qu'est qu'il doit se passer dans votre vie à partir de maintenant ?

NOTA BENE :

- Le processus pour chaque atelier sera décidé en fonction du nombre de participants et l'évolution de chacun pendant les 3 jours (2 demi-journées et 2 jours complets).
- Les ateliers de l'après-midi seront consacrés au mouvement-médecine, accompagnés par une musique adaptée aux thèmes qui, eux-mêmes seront conçus, en fonction de la posture phare de la journée et des thèmes explorés le matin.
- Les causeries de Swami Atmarupananda se dérouleront l'après-midi à 17h avant la méditation et/ou après le dîner.

STRUCTURE DE CHAQUE JOURNÉE

06H00 : Méditation dans la chapelle de l'ashram

07H15 : **Séance de yoga avec Lynne**

08H00 : Petit-déjeuner suivi de Karma yoga

09H00 : **ATELIER avec Lynne**

12H00 : Déjeuner suivi de Karma yoga

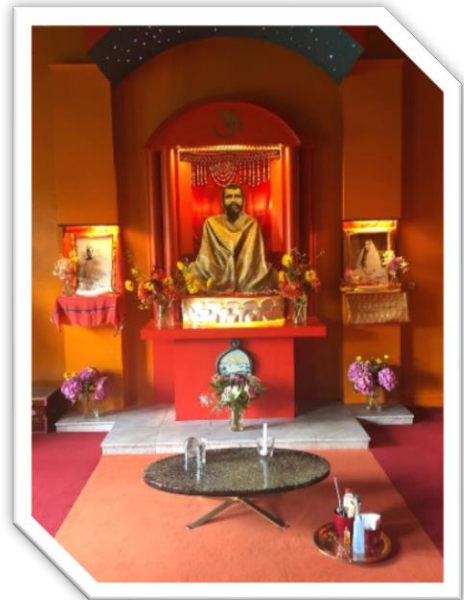
14H00 : **ATELIER de danse médecine avec Anne**

16H30 : Afternoon tea

17H00 : **Yoga nidra (relaxation profonde) avec Lynne suivi par un discours spirituel avec Swami Atmarupananda**

19H00 : Dîner

20H00 : Discours continu avec Swami Atmarupananda



A propos de Lynne BURNEY	A propos d'Anne ROQUES
<p>Professeur de yoga diplômé depuis 1993 par la Fédération Française de Hatha Yoga. Membre fondateur de la SF Coach et présidente de son Comité d'Agrément et de Déontologie pendant 4 ans. Fondatrice de LKB School of Coaching en 2000. Master Coach depuis 2002 avec l'International Coach Federation. Enseignant des techniques de Clean Coaching depuis 2008. Constellateur des Systèmes Familiaux et Professionnels depuis 2010.</p> <p>Ses sources d'inspiration et de savoir : Shri Mahesh & Lucienne Lecoin-Barrelier (Yoga Traditionnel), Françoise Cavé & Dominique Laugéro (PNL), Annie Linden & Steve Goldstone (Hypnose Eriksonienne), David Grove & Jennifer de Gandt (CLEAN), Penny Tompkins & James Lawley (Modélisation Symbolique), Birgit Knegendorf et Albrecht Mahr & Ty Francis (Constellations), James Navé (Creative Writing), Pierre Blanc-Sahnoun (Approche Narrative), Maurice Brasher (Process Work de Arnold Mindell). Ty Francis (Coaching Systémique avec Constellations). Barbara Morgan et Stephan Hausner (Constellations familiales)</p> <p>Et la source de ma propre évolution spirituelle et donc professionnelle, est Swami Veetamohananda (Swamiji), Président et Guide Spirituel au Centre Védantique de Gretz jusqu'à 2019.</p>	<p>Anne travaille avec les entreprises internationales et ses leaders surtout quand ils sont face à des enjeux de survie, de transition et de transformation. Ces enjeux peuvent tétaniser certains individus devant l'incertitude de demain.</p> <p>J'amène ici mes 20 ans d'expérience en Exécutive Coaching, précédés de 20 ans en entreprise dans des contextes internationaux. J'intègre également mes expériences de deuils, traversées dans ma vie personnelle, avec ses transformations. J'amène aussi mon regard sur les traumas individuels collectifs et organisationnels.</p> <p>Ceci me donne une posture qui permet de vous proposer aujourd'hui différents formats et approches afin d'aller à l'essentiel pour vous permettre d'avancer et de dépasser vos obstacles.</p>
Et de ses propres mots	Et de ses propres mots
<p>« Depuis vingt ans je conduis des petits groupes « d'explorateurs de l'âme » à l'ashram de Gretz. Je vois cette démarche comme une opportunité pour chacun de peaufiner son instrument psycho-physique afin qu'il soit plus apte à faire sa juste contribution à son entourage. Réaliser que cette structure qu'on appelle le corps est une expression de l'amour qui anime l'univers et qu'il est disponible comme terrain de jeu et de travail est une croyance qui anime chaque atelier. Nous sommes à la recherche de ce qui pourrait restaurer le cœur au centre de tout ce qu'on fait ».</p>	<p>« Depuis 2016, je travaille avec la « danse médecine », appelée aussi « mouvement médecine », qui est une évolution des danses des cinq rythmes créées par Gabrielle Roth.</p> <p>J'ai soigné, à travers ces processus, des événements traumatisants de ma vie personnelle et tout en continuant ce voyage pour moi-même, j'offre des espaces où j'invite le mouvement, soutenu par des musiques adéquates pour vous permettre de vous connecter avec vos ressentis, avec ce qui est vraiment présent.</p> <p>Gabrielle Roth disait, « la danse n'est pas un espace où on se perd mais plutôt où on se trouve. » Et comme le corps ne ment pas, c'est une grande opportunité de laisser émerger votre puissance et lumière. »</p>

A propos de Swami ATMARUPANANDA

Né en Amérique, Swami Atmarupananda découvre la tradition du Vedānta lors d'un échange d'étudiants en Suède et développe ce qui est devenu une fascination et un dévouement de toute une vie. En 1969, il rejoint la branche de Chicago de l'Ordre Râmakrishna de l'Inde en tant que moine. Il est initié par le dixième président de l'Ordre Râmakrishna, Swami Vireswarananda et il passe ensuite de nombreuses années en Inde à suivre une formation monastique, scientifique et spirituelle.

Il s'engage dans diverses œuvres pionnières, notamment la fondation du Centre de San Diego, la Retraite Vivekânanda dans le nord de l'État de New York et le Centre Vedanta Work à Porto Rico. Pendant de nombreuses années, il voyage dans divers pays du monde pour donner des conférences, pour animer des retraites en anglais et en espagnol, pour s'engager dans un dialogue inter-spirituel et pour participer à des conférences consacrées à la recherche d'une nouvelle base spirituelle pour le développement économique et social.

De 2012 à la fin de 2017, il est affecté au siège de l'Ordre près de Calcutta, en Inde. De là, il est nommé ministre résident de la Vedanta Society du Grand Houston, aux États-Unis.

En avril 2022, il est nommé au Centre Védantique Ramakrishna de Gretz en tant que président et directeur spirituel.



PLAN D'ACCES



Ashram de Gretz

64, boulevard Victor Hugo – 77220 GRETZ

www.centre-vedantique.fr

Venir en RER : Ligne Eole (Gares Hausman-Saint-Lazare ou Magenta-Gare du Nord) direction Tournan (Trains marqués TORE, TIRE ou TARI).

Le Centre se trouve à 10 mn à pied de la gare de Gretz : prendre la passerelle "sortie rue d'Alsace" et suivre le boulevard Romain Rolland jusqu'au n° 1.

Venir en voiture : Gretz se trouve à trente kilomètres au sud-est de Paris, en Seine-et-Marne.



Summer Soul Lab 2024 – Atelier estival de l'Âme 2024

Bulletin d'inscription

NOM :

PRENOM :

ADRESSE PERSONNELLE :

VOTRE SOCIETE :

ADRESSE :

VOTRE FONCTION :

PORTABLE :

ADRESSE MAIL :

Avez-vous recours à une convention ? oui non

Si oui, laquelle ?

Formation financée par : vous-même votre société

Veillez trouver, ci-joint, mon chèque pour :

648 € TTC

(Ce chèque réserve votre place et ne sera pas encaissé avant le démarrage du parcours).

Chèque à rédiger à l'ordre de **LKB Associates** et à envoyer à :

LKB Associates c/o Lynne BURNEY

19, promenade Paul Doumer – 92400 COURBEVOIE

***UNE CONVOCATION DE STAGE VOUS SERA ENVOYEE PAR MAIL ENVIRON 10 JOURS
AVANT LE DEBUT DU DEMARRAGE DU PARCOURS***

CONDITIONS D'ANNULATION :

Nous tenons à vous informer qu'en cas d'annulation de votre inscription avant le début de la formation, il sera dû, à titre de compensation par le stagiaire défaillant une indemnité fixée de la façon suivante :

- **moins de 15 jours avant le démarrage de l'atelier** : 50 % du montant total sera dû et vous sera facturé ou le sera à votre entreprise
- **moins de 8 jours avant le démarrage de l'atelier** : 100 % du montant total sera dû et vous sera facturé ou le sera à votre entreprise

Date :

Signature :