

## TARIF

Enseignement : 110 €

Adhésion AYA 2022 ( obligatoire ) : 15 €

3 Chèques à l'ordre de l'AYA (accompagnés du coupon d'inscription complété) :

- ☀ 1 chèque de cotisation 2023 de 15 € (si non adhérent ) obligatoire
- ☀ 1 chèque d'arrhes de 40 €
- ☀ 1 chèque du solde de 70 €

## HORAIRES

Samedi 28 janvier 2023

- ☀ 9h : Accueil
- ☀ 9h30 à 12h30 :  
Enseignement - Echanges - Pratiques
- ☀ 12h30 : Pause déjeuner
- ☀ 14h30 à 17h30 :  
Enseignement - Echanges - Pratiques

Dimanche 29 janvier 2023

- ☀ 9h30 à 12h30 :  
Enseignement - Echanges - Pratiques



**Organisé par  
l'Académie de Yoga d'Alsace**

## A envoyer à :

Clotilde HEIMBURGER  
13a rue La Fontaine  
67380 LINGOLSHEIM

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- ☀ Une tenue confortable,
- ☀ Un tapis pour la pratique,
- ☀ Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

## Conditions d'annulation :

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 15 janvier 2023 abandon de la totalité du prix du stage.

## LIEU



**Foyer Mélanie de Pourtalès**  
4 Rue Mélanie  
67000 STRASBOURG

## Attention places limitées !

Pour plus de renseignements :  
Clotilde HEIMBURGER  
Tél : 06 21 88 69 42  
E-mail : [cl.heimburger@gmail.com](mailto:cl.heimburger@gmail.com)

## YOGA et MANTRA

Avec  
Martyn NEAL

**Week-end  
28 et 29 janvier 2023  
à Strasbourg**



**Martyn NEAL**

Martyn Neal enseigne le yoga depuis 1977 à Narbonne et il est formateur au sein de l'Institut Français de Yoga.

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 Krishnamâcharya (le père de Desikachar) et ont coécrit un livre « En Quête de Soi », sur les fondamentaux du Yoga de cette lignée.

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 et, le dernier en date, sur les mantra.

Site : <http://www.yoga-neal.fr>

## YOGA ET MANTRA

Jadis, dans le domaine du yoga sur le continent indien, la relation individuelle entre un enseignant et son élève offrait le cadre traditionnel pour la transmission de mantra. On dit même que la force du mantra réside autant dans la nature de cette relation profonde entre les deux personnes que dans la répétition par l'élève. De nos jours, en Occident, la notion de mantra est enveloppée d'une certaine aura mystique...

Ce que j'ai reçu de Desikachar concernant les mantra et le chant des textes sacrés a toujours été sous le signe de la simplicité. Une simplicité qui toutefois ne manquait pas de profondeur...

Lors du week-end, j'aurai à cœur de partager avec vous à la fois le fruit de mon étude avec lui et celui de l'expérience issue de mon enseignement sur mantra et la récitation de textes : son usage, sa fonction, ses effets.

La pratique du chant occupera une belle partie du stage, tout comme des pratiques de postures, de respirations conscientes et de méditation où nous intégrerons également l'utilisation de chant et des sons. Vous aurez de quoi poursuivre le travail chez vous après le stage. Je vous proposerai aussi des chants issus d'autres cultures - Desikachar encourageait ses élèves à chercher, notamment dans leurs propres racines, des éléments semblables aux mantra et chants védiques susceptibles de produire les mêmes effets. Et il insistait sur un aspect en particulier : que le chant nous rende heureux !

## YOGA ET MANTRA

28 et 29 janvier 2023

Avec Martyn NEAL

Nom :  
(en lettres majuscules)

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse :

CP :                      Ville :

E-mail :  
(en lettres majuscules)

Tél :

Fait le :

Signature