



# Weekend de yoga et méditation avec Dhaya Dorje 2 et 3 octobre 2021

Pendant ce weekend inédit, le yogi Dhaya Dorje, encore pour quelques semaines en France, proposera des pratiques posturales et respiratoires, et une approche de la méditation à travers des enseignements traditionnels authentiques issus du yoga des ermites.

[Dhaya Dordje](#), d'origine française, a vécu plus de 20 ans en Inde, au Népal, en Thaïlande, puis au Wudang en Chine. Pendant ces années il étudie le yoga himalayen avec différents maîtres du bouddhisme Vajrayana, le yoga Thaï, puis du Bouddhisme Chan. Actuellement, il enseigne dans différents pays du monde, ainsi qu'en ligne, via son site [The Grace of Being](#).

Lors de ce week-end, Dhaya Dorje proposera une approche du [Ruesri Datton](#), le yoga Thaï des ermites. Développé par ascètes et ermites, il permettait de garder le corps en bonne santé et de le soigner après les longues pratiques méditatives.

Cette approche, peu connue, permet un véritable mieux-être, aussi bien du corps que de l'esprit.

Au cours de ces 2 journées, nous pratiquerons des postures, pour le corps, l'énergie et l'esprit, afin de créer plus d'espace, d'étirer le corps pour faire disparaître les tensions et douleurs, de favoriser l'assise et d'aller au-delà des résistances afin d'entrer dans un état de calme.

Nous apprendrons les fondements de la méditation, pour une approche de la véritable nature de l'esprit. Des sons, mantras et visualisations seront utilisés.

Nous découvrirons des pratiques de bonne santé et d'auto-guérison, tels que des auto-massages du ventre et de la tête et des stimulations des points d'énergie. Cette approche permettra de nous guider vers une compréhension de l'origine des maladies.

Certaines pratiques pourront se faire à deux. Des séances en extérieur sont également prévues, dans la belle forêt de Châtaigner de la Ferme de Combres

**Quand** : 2 et 3 octobre. Début du stage : samedi 2 à 10h, fin : dimanche à 17h. Environ 6 h de pratique par jour.

**Où** : A la [Ferme de Combres](#), dans le Sud de la Dordogne à 2 h de Toulouse. Des covoiturages peuvent être envisagés.

Ouvert à toutes et tous

**Tarifs** : 200 € pour l'enseignement et l'hébergement. Chambres de 3 ou 4. Le petit déjeuner de samedi est inclus. Chaque participant amène 3 repas à partager.

Information et inscription : contactez Catherine de Mouna Yoga au 06 17 82 08 18, ou envoyez un mail à [contact@mouna-yoga.fr](mailto:contact@mouna-yoga.fr)

## Conditions d'accueil du week-end

**Lieu :** « La ferme de Combres », à 2h de Toulouse environ

**Stage du samedi 10h au dimanche 17h** - Merci d'être prêt à commencer à 10h - Accueil à partir de 9h. Possibilité d'arriver le vendredi soir et/ou de rester le dimanche (15 € pour une soirée supplémentaire, hors repas)

**Frais du stage : 200€**

- 150€ pour l'enseignement de Dhaya Dorje
- 50€ pour le gîte, la participation à la salle et le petit déjeuner du samedi matin

**Acompte**

- 100€ par chèque lors de la réservation, à l'ordre de Dhaya Dorje, à renvoyer avec la fiche d'inscription à Mouna Yoga, 91 allée Charles de Fitte, 31300 Toulouse

**Conditions d'accueil**

- Chambres de 3 ou 4 personnes avec couvertures. Merci d'amener draps et serviettes
- Petit déjeuner du samedi matin fourni
- Amener 3 repas **végétariens** à partager. Des choses simples peuvent être préparées sur place

**Renseignements :**

- Courriel : [contact@mouna-yoga.fr](mailto:contact@mouna-yoga.fr)
- Catherine : 06 17 82 08 18

## PROGRAMME

- Pratique posturale du Dragon Buddha yoga - Ruesri Datton
- Méditation
- Auto-massage

Environ 6h de pratique par jour. Dhaya Dorje adaptera son enseignement au niveau du groupe.

# WEEKEND DE YOGA ET MEDITATION

Animé par Dhaya Dorje

2 et 3 octobre 2021

Formulaire d'inscription

A renvoyer à : MOUNA Centre de yoga, 91 allée Charles de Fitte 31300 TOULOUSE

Avant le 27 septembre

Nom et Prénom :

e-mail :

Adresse :

Téléphone :

Problèmes particuliers et/ou intolérances alimentaires :

Covoiturage souhaité (si vous cochez oui, vous acceptez que vos coordonnées soient transmises à d'autres personnes) :

- Oui, je n'ai pas de voiture
- Oui, j'ai une voiture et propose ..... places. Je souhaite un partage des frais.
- Non

Je m'inscris au week-end du 2 et 3 octobre 2021

Je joins au formulaire d'inscription un chèque d'acompte de 100€, à l'ordre de Paul Mesrobian (nom civil de Dhaya Dorje). L'acompte rend l'inscription définitive et ne saurait être remboursé. Le solde sera réglé sur place, soit 50 € pour Dhaya Dorje et 50€ pour la structure d'accueil.

Date et Signature