



Du dimanche 24 août 2025 [accueil 15 heures]
au vendredi 29 août 2025 [après le déjeuner]

BORIS TATZKY, formateur d'enseignants de Yoga

DHÂRANÂ

Trois méthodes pour développer la faculté d'être au présent

La concentration est capitale pour la qualité de notre présence à la vie. Elle est la clé structurante des enseignements légués par la tradition du yoga. Nous apprendrons à l'exercer et à la maîtriser en mettant en place dans chaque exercice trois degrés progressifs de mobilisation des facultés d'attention (*Indriya*).

Cette mobilisation sera mise en œuvre dans des enchaînements, des postures, des contrôles du souffle et des techniques spécifiques au Hatha-Râja Yoga, permettant à chaque personne d'accroître au quotidien sa faculté d'attention.

COURS et frais annexes: 750 €

Acompte séminaire: 340 € à l'ordre de Boris Tatzky

HÉBERGEMENT en pension complète

Chambre double standard 375 €

Chambre double supérieure 435 €

Chambre individuelle standard 489 €

Chambre individuelle supérieure 631 €

Acompte hébergement : 250 € à l'ordre de l'Hostellerie Charles de Foucauld (bulletin p. 14)

HOSTELLERIE CHARLES DE FOUCAULD

L'Hostellerie Charles de Foucauld, au charme atypique, est située dans un ancien séminaire du XVII^e siècle, à l'architecture d'origine préservée. Le mixage des matériaux anciens et récents met en valeur les vieilles pierres et les boiseries des salles. Les chambres sont entièrement modernisées.