



## **Stage Sun Yoga India™ niveau 2 (avancé) en France**

du 6 au 12 août 2016  
dans les Alpes du Sud



### **PRE-REQUIS POUR PARTICIPER AU STAGE :**

- 1) Avoir déjà participé à un stage de Sun yoga niveau 1 (débutant) avec Uma Sankar Sunyogi™
- 2) Avoir pratiqué régulièrement le Sunyoga pendant au moins 6 mois  
NB : cependant, ceux qui ont participé au stage débutant de Sun Yoga cette année et qui se sentent prêts pour le stage avancé peuvent participer
- 3) Être préparé à pratiquer le Sun yoga à midi sans peur, et avoir préparé son corps par la pratique régulière lorsque le soleil est suffisamment haut
- 4) Être mentalement préparé à recevoir une expérience de Samadhi



### **DATES ET HORAIRES DU STAGE :**

Du samedi 6 août au vendredi 12 août 2016.

Pour ce stage intense, le réveil est prévu entre 04h00 et 05h00 du matin tous les jours, sauf le premier jour où il est demandé à chaque participant d'arriver au plus tard à 09h00.

La fin des pratiques est prévue vers 22h00. La journée sera partagée entre la pratique des exercices préparatoires à la méditation, la pratique du Sunyoga, les cours théoriques, les repas et les temps de pause.

Le programme détaillé n'est volontairement pas communiqué car il peut varier d'un jour à l'autre et Sunyogi ne souhaite pas que les participants créent des attentes par rapport au stage, ce qu'il considère comme un blocage pour la pratique.

**Lieu du stage :** Gaudichart, dans les alpes du sud, près de Prads-Haute-Bléone (code postal : 04420), à 1250 mètres d'altitude. Site internet : [www.alpsudrando.com](http://www.alpsudrando.com)

### **Moyens d'accès :**

- en voiture : rejoindre le village de Prads-Haute-Bléone pour garer votre voiture. L'accès au site de Gaudichart se fait ensuite à pied.
- par avion : Aéroport de Marseille Provence (anciennement appelé Marseille Marignane)
- par le train : gare d'Aix-en-Provence TGV
- Que vous veniez par avion ou par le train, vous pouvez emprunter le bus de la Ligne Express Régionale Marseille - Digne (voici le lien pour les horaires et tarifs, pensez à réserver vos places à l'avance : [http://info-ler.fr/upload/ficheshoraires/web2016/FH\\_LER\\_26.pdf](http://info-ler.fr/upload/ficheshoraires/web2016/FH_LER_26.pdf)). La gare d'arrêt est la gare SNCF de Digne les bains (cette gare n'est desservie par aucun train).

### **Point et horaire de RDV :**

Si vous arrivez la veille :

- si vous arrivez par le bus à la gare SNCF de Digne, le RDV est à 15h30. Merci de nous prévenir à l'avance si vous avez besoin que quelqu'un vienne vous chercher
- pour ceux qui arrivent en voiture ou covoiturage, le RDV à Prads-Haute-Bléone est à 16h30

Si vous arrivez le jour même :

- il faut prévoir d'arriver au plus tard à 09h00 sur le site de Gaudichart. L'accès au site de Gaudichart se fait à pied depuis le village de Prads-Haute-Bléone (20-30 min) où le RDV est fixé à 08h00. Un monte-charge permet d'acheminer vos bagages jusqu'au site.

### **Hébergement :**

Cette pratique est un travail spirituel. A ce titre, l'hébergement se fera dans des espaces séparés pour les hommes et les femmes, même pour les personnes venant en couple.

Pour ceux qui le souhaitent, il est possible d'amener sa tente pour camper sur place. (NB : en cas de manque de places, l'inscription sera prioritaire pour les personnes dormant en chalets).

### **Prix et paiement du stage :**

- Cotisation annuelle pour adhésion à l'association (sauf si avez déjà participé à un stage cette année) : 10€
- Prix à payer pour les enseignements de Uma Sankar Sunyogi™ : 70 €
- Prix de la pension complète pour le stage (incluant l'hébergement et 3 repas par jour (sauf le dernier jour -12 août- où le repas du soir n'est pas compris) :

- 50 € par jour si vous choisissez l'hébergement en chalet soit 350 € pour les 7 jours
- 30 € par jour si vous choisissez d'apporter votre tente soit 210 € pour les 7 jours
- Pour des questions d'organisation, il est conseillé d'arriver la veille.
  - Prix de l'hébergement du 5 au 6 août :
    - en chalet : 20 €
    - en tente : 10 €
  - Prix du repas du soir le 5 août : 10 €
- Pour ceux qui le souhaitent à la fin du stage, il est possible de rester une nuit de plus sur place.
  - Prix de l'hébergement du 12 au 13 août :
    - en chalet : 20 €
    - en tente : 10 €
  - Prix global pour le repas du soir le 12 août et le petit-déjeuner du 13 août : 10 €
- Le paiement du solde sera exigé au début du stage.

Le versement d'un acompte de 60 euros est demandé pour finaliser l'inscription au stage. Il est à rédiger à l'ordre de Louis Robert (secrétaire de l'association).  
En cas de désistement moins de 4 semaines avant le début du stage, le chèque de réservation sera encaissé.

**Mineurs :** La pratique du Sun Yoga exige de la rigueur pour le pratiquer en toute sécurité. Le stage n'est pas ouvert aux mineurs.

**Assurance :** L'assurance contractée par l'association Sunyoga France ne couvre pas les accidents personnels, la maladie, l'hospitalisation, le transport et la perte de propriété. Veuillez vous assurer que vous êtes couvert(s) par votre propre assurance. Chacun est responsable de tous ses biens.

**A prévoir pour le stage :**

- Des vêtements légers pour la journée et chauds pour le soir
- Un K-way
- Une lampe de poche ou lampe frontale
- Un duvet
- De quoi prendre des notes
- Un tapis de yoga +/- coussin de méditation

**Informations complémentaires :**

- tous les repas seront végétariens (pas de viande ni de poisson)
- le nombre de places est limité à 31 pour ce stage
- une traduction anglais-français sera assurée



Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les envoyer par mail à Louis Robert : [luwi.med@live.fr](mailto:luwi.med@live.fr)  
ASSOCIATION SUNYOGA FRANCE

**LE COUPON DU BULLETIN D'INSCRIPTION ET LE CHEQUE D'ACOMPTE SONT A ENVOYER A L'ADRESSE SUIVANTE :**

Louis ROBERT  
42 rue Patenôte  
Bâtiment R1, appart. R21  
78120 Rambouillet



**COUPON STAGE SUNYOGA 2**

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_  
 Numéro de téléphone : \_\_\_\_\_ Adresse e-mail : \_\_\_\_\_  
 Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_  
 Souhaitez-vous faire du covoiturage ? Oui  Non  Si oui, conducteur  passager   
 Souhaitez-vous arriver la veille et prendre une nuit de plus sur place ? Oui  Non   
 Si oui, avec repas ? Oui  Non   
 Souhaitez-vous repartir le lendemain et prendre une nuit de plus sur place ? Oui  Non   
 Si oui, avec repas ? Oui  Non   
 Souhaitez-vous dormir : en chalet  en tente