



## PURE & ECSTATIC

6/8 JUILLET 2018, AUVERGNE  
DETOX WITH JOY AND POWER

Nourriture lumineuse et super-aliments chamaniques  
Yoga matinal dynamique & Méditations profondes  
... Piscine & Musique vibrante ☺ ...

WWW.YOGASH.ORG

### Vision

En allégeant notre alimentation et en nous concentrant sur les flow d'amour de la Création, nous accédons à d'autres niveaux de Conscience. Nous ouvrons une porte subtile et initiatique bénissant nos Chemins de vie, du nectar de la Dévotion. L'état de Grâce nous permet une reliance à l'Autre, saine et constructive. Offrant à Gaïa Terre Mère les étincelles de notre danse collective renouvelée, nous accomplissons notre Dharma d'espèce et marchons, libérés et soutenus, dans la ronde des Peuples aimants de l'Espace.

### Programme

Vendredi 6 juillet

18h : Cercle d'ouverture, méditation de Pacification

Samedi 7 juillet & dimanche 8 juillet

6h/9h : Sadhana matinale Hatha Yoga et Kundalini Yoga avec Warana

11h/13h : Prise cérémonielle de Cacao et Méditation pour la Cohérence lumineuse

17h/19h : Tantra chamanique pour la Terre (en assise méditative et chants)

Repas, en plus du Cacao (un vrai repas en terme nutritionnel !) et du Warana :  
Principalement grands jus verts (à 15h) et fruits plusieurs fois dans la journée.  
Prise d'Argile le matin.

Notre eau est filtrée.

A savoir : Les produits sont bio, vegan, de préférence locaux. Il est possible de compléter les préparations par quelques fruits secs apportés par vos soins, voire d'autres compléments, en m'en avisant toutefois en amont. Vous pouvez vous préparer à cette détox légère en réduisant déjà la quantité de nourriture tamasique (produits animaux, alcool...) et les céréales les jours précédents. Il sera conseillé également de sortir du séjour en ré-intégrant (si vous le souhaitez) progressivement ces autres aliments les jours suivants.

Site : Bourdière, [www.bourdiere.com](http://www.bourdiere.com)

Des covoiturages peuvent s'organiser entre participants. Gare la plus proche :  
Moulins, puis navette bus Bourbon L'Archambault.

Apporter :

- Serviettes de toilettes
- Draps
- Chapeau/foulard pour vous couvrir la tête par moments
- Tapis de yoga
- Vêtements confortables en fibres naturels et claires (si possible) pour la pratique
- Affaires chaudes en cas de refroidissement
- Bottes en cas de pluie
- Fruits secs si besoin
- Petite bouteille d'eau
- Maillot de bain, serviette de piscine (l'eau de la piscine est salée, non chlorée)

Ne pas apporter (!) :

- Cigarettes industrielles (vous pouvez fumer le tabac American Spirit, en conscience – nous pouvons en parler – en dehors du site)
- Parfums, savons, cosmétiques, autobronzant ou protecteurs industriels... (vous pouvez apporter un savon d'Alep, du Karité, des huiles essentielles de lavande et citronnelle et de l'aloé vera par exemple)

Me signaler impérativement :

Tout problème de santé, prise de médicament allopathique, dépendance au tabac, modes de vie festifs, fragilité particulière et grossesse

Si nous ne nous sommes jamais rencontrés, veuillez m'envoyer une note d'intentions à [amukhandek@gmail.com](mailto:amukhandek@gmail.com), avec votre nom civil et spirituel le cas échéant, votre âge, votre métier, votre background en terme de pratique et cheminement spirituel et vos intentions pour participer à cette immersion.

### Inscription :

Réglez svp un acompte de 185€ sur le compte de Yogash (RIB ci-après) et apportez le reste de la contribution en liquide dans une enveloppe à votre nom à me remettre à votre arrivée : merci pour votre attention à ce niveau afin de faciliter la fluidité de notre séjour. Veuillez bien m'aviser lorsque le versement est en cours.

### Coût :

Nuitées - vendredi, samedi, dimanche : 75€

Aliments et superaliments : 60€

Contenu et logistique : 150€

**Total : 285€**

YOGASH ASSOCIATION  
CHEZ SOLEN PENCHEVRE  
3 PLACE D ORMAGNE  
77470 TRILPORT

### RELEVÉ D'IDENTITÉ BANCAIRE

Code Banque <b>10107</b>	Code guichet <b>00152</b>	Code BIC <b>BREDFRPPXXX</b>
Numéro de compte <b>00528003820</b>	Clé <b>01</b>	
Domiciliation <b>BRED PARIS VILLIERS</b>		
Numéro de compte bancaire international : <b>FR76 1010 7001 5200 5280 0382 001</b>		