



Parfum du Népal



*Propose à ses clients de découvrir ou de pratiquer  
le Yoga et la Méditation*

Nous vous proposons toute l'année, des classes matinales ou en soirée en anglais.  
Dans votre hôtel, au sein d'un monastère ou sur un des sites de la vallée de Kathmandu.  
Vous pourrez découvrir le Yoga et la méditation et les pratiquer en solo ou en groupe

Dirigé par <<notre>> *Guru*



Tout au cours de l'année nous vous proposons des itinéraires de trek avec pratique du Yoga  
En montage ou dans la vallée de Kathmandu.

Vous séjournerez dans des monastères, en lodge ou chez l'habitant.

Les dates fixes et itinéraires, seront en ligne sur notre page départs assurés





Le Yoga est de nos jours admis comme une discipline psychosomatique favorisant l'épanouissement des occidentaux sans cesse agressés par le rythme infernal de la vie moderne.

Le mot « yoga » signifie « relier » ou « unir ». Par sa pratique, un adepte peut commencer à équilibrer tous les aspects de son être - physique, émotionnel, mental et spirituel - c'est à dire tous les éléments nécessaires pour avoir une vie pleine et harmonieuse.

Le yoga est essentiellement une méthode, une discipline de maîtrise de soi. Le principe du Yoga est d'observer tout ce qui se passe en nous : les pensées, les émotions, les peurs, les désirs, les souvenirs, les rêves, etc... Pour se connaître soi-même, trouver le calme et la paix intérieure. Son effet principal est la modification progressive de la façon de vivre, de la façon d'agir au quotidien. Le yoga permet ainsi d'accéder graduellement à une grande stabilité intérieure et d'acquérir une grande habileté dans l'action. Bien qu'il soit originaire de l'Inde, le yoga est universel.

Le yoga n'est ni une religion, ni une doctrine. Cette discipline est accessible à tous indépendamment des croyances et des idéologies personnelles. C'est avant tout une voie d'évolution personnelle.

Le Yoga procure un corps souple et sain, des nerfs solides, un mental équilibré, une personnalité sereine et dynamique. Il va transformer votre vie, améliorer votre santé, votre souplesse, votre maîtrise physique et mentale, par les postures, la respiration, la relaxation, la concentration, la méditation.

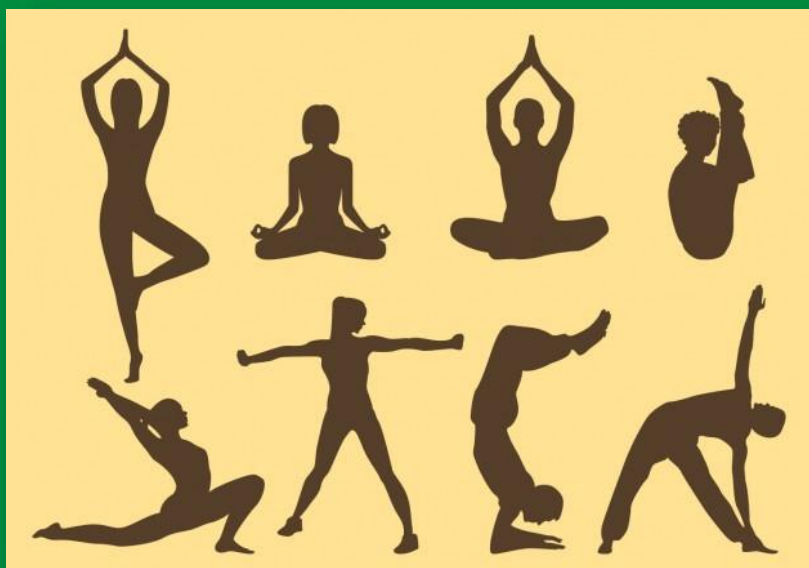
**La posture ou âsana** : La pratique du Yoga commence avec l'aspect le plus extérieur de la personnalité - le corps physique. Les Asanas nous aident à **maintenir le corps en bonne santé** en relâchant les tensions, en massant les organes internes, en améliorant leur fonction et en procurant une plus grande souplesse à la colonne vertébrale, aux muscles et aux articulations. Cela **amène force et souplesse**.

**La respiration ou prânâyâma** : Les techniques respiratoires sont importantes non seulement par l'apport en oxygène qu'elles procurent au corps et la fortification des poumons, mais aussi par ce qu'elles ont un effet direct sur le cerveau et sur nos émotions, en équilibrant le système nerveux et en nous mettant en contact avec des énergies plus subtiles et d'autres aspect de notre être. Ainsi, il vous sera possible de développer, parallèlement, **la concentration mentale et l'apaisement de l'esprit**.

**La relaxation** : Le yoga est un pratique très efficace dans laquelle on apprend à se relaxer, en relâchant les tensions physiques et mentales. C'est une prise de conscience intérieur qui permet de se relier au subconscient et d'atteindre un état de conscience supérieur. La pratique peut être utilisée pour l'auto guérison, pour accroître la propre créativité ou pour se transformer. La relaxation peut aider à retrouver un **sommeil réparateur**, à enlever les tensions excessives, à prendre un certain **détachement par rapport à une situation difficile** ...

**La méditation prise de conscience** du fonctionnement et des bruits intérieurs du mental. On apprend à devenir témoins de ses pensées et de ses émotions, à les accepter. De cette façon, **on apaise l'activité mentale**, apportant ainsi l'expérience du silence intérieur.

**L'expérience de la méditation n'est pas réservée à des initiés, C'est un exercice mental ouvert à tous.**



Le yoga pratiqué de cette façon - **posture, méditation, relaxation et respiration** - a une **action puissante, profonde et durable**. C'est une excellente méthode pour acquérir un grand dynamisme et une **excellente forme physique alliée à la sérénité de l'esprit**.

Le Yoga propose une réponse aux problèmes de l'homme moderne et de la société, sa pratique apporte de nombreux bénéfices. Il peut soulager divers types de maladies si répandues aujourd'hui, par exemple l'hypertension, les problèmes respiratoires, le diabète, les troubles digestifs, le mal de dos, la dépression et la migraine. Il peut jouer un rôle important et efficace dans la gestion du stress, dans l'amélioration de la capacité de travail et dans la relation aux autres.



**Au cours de l'année,** nous vous proposons des séjours de Yoga avec plusieurs professeurs diplômés de Yoga en français

Ces différentes propositions seront en ligne sur notre page : Départs assurés.

Christine a rencontré il y a 12 ans, Cédric, dans un avion entre la France et le Népal. Ils sont restés amis, Christine a créé une agence de trek au Népal,

Cédric, lui est devenu professeur diplômé de Yoga et il enseigne en France et en Suisse. Il a été initié dans un des **Centres Internationaux Sivananda de Yoga Vedanta**

Parfum du Népal va vous proposer bientôt, des stages de Hatha Yoga, en français avec **Cédric Breuze au Népal**



Voilà déjà son site : <http://www.avarana yoga.com/>



**Avarana Yoga** vous propose des **cours personnalisés de Yoga**, aussi bien pour les particuliers que pour des groupes (entre amis, dans votre entreprise...), à votre domicile, chez moi ou sur votre lieu de travail à Grenoble, dans l'Isère, ainsi qu'en Suisse.

Pratiquer le yoga en **cours particulier** permet de pratiquer un **Yoga personnalisé**, adapté à l'histoire de votre personne dans sa globalité, et avec un professeur attentif et doux.

Les **bienfaits du hatha Yoga** sont innombrables mais sachez que le seul fait de vouloir **diminuer son anxiété ou retrouver le sommeil** pourrait justifier à lui seul la pratique.



**Agence : PARFUM DU NEPAL Trekking & Expedition (P).L.T.D**