

DURGAJI principes et règles de vie



A votre arrivée

Les règles que nous posons sont claires et énoncées. Si vous avez besoin de clarification merci de venir poser votre question. Nous sommes heureux d'y répondre.

- Le but de ce passage au centre est d'établir une pratique yogique- Sadhana. Ceci implique **engagement et détachement**.
- La connection au Soi est un moment de joie: pensez à garder votre **sourire** et à **accueillir** vos peines.
- **Silence** entre 22:00-8:30 afin de profiter de l'écoute intérieure. Nous vous invitons cependant à sourire. :)
- **Aucune** drogue ou alcool n'est accepté. Il existe un espace fumeur. Si vous êtes sous traitements médicamenteux vous devez nous

en informer (antidépresseur ou autres..). **La pratique du Yoga ne peut pas être combinée avec un état psychique instable.**

- Utiliser le téléphone dans l'espace à cet effet.

Nous savons que les règles de vie sont différentes de celles que vous appliquez chez vous.

Rappelez vous que le but est de sortir de la zone de confort en confort. Travaillez sur votre relation à la nourriture, la consommation et à l'autre.

Le Yoga n'est possible que dans une relation d'un intense respect et amitié du maitre pour le disciple et du disciple pour le maitre.

Arrivée entre 13h-17 (premiere pratique à 17h30)

Départ entre 11h30-13h

Comment venir:

- **En bus** vous pouvez prendre la ligne E12 au départ de Valence ville, en direction du Cheylard. Descendre à l'arrêt Duniere sur Eyrieux RD. Nous viendrons vous récupérer. Merci de confirmer votre heure d'arrivée par sms quand vous montez dans le bus au 0671932409.
- **A pied** il y a un chemin de randonnée qui part de Duniere sur eyrieux. Environ 3km jusqu'au hameau.
- **En voiture** vous trouverez le lieu sur google en tapant notre adresse - Yogaji & Durgaji , 925 chemin de bas praly, 07360 Saint Michel de chabrillanoux.

Ou en tapant ce lien: <https://maps.app.goo.gl/im7eFWG5zyQvwyqy8>

En arrivant dans le hameau, restez sur la route principale. Nous sommes au fond du hameau. Vous trouverez un panneau sur notre Parking.

Quoi apporter:

- de quoi écrire ainsi que les livres à l'étude selon votre formation.
- des snacks si vous avez besoin de « confort food ». Nous vous invitons cependant à travailler sur la sensation de faim et de dépendance en générale. Sachez vous faire plaisir et prendre soin de vous tout en continuant à pratiquer.
- Des **vêtements doux** en hiver et un maillot en été. Un coussin si vous en avez besoin pour dormir.
- Des vêtements **décentes** pour la pratique, tongues et des chaussures de marche.
- Nous avons tout le matériel de yoga nécessaire. Pas besoin de vous surcharger.

Administration:

- Remplir le **dossier** envoyé avec le mail d'accueil.
- Compléter votre **paiement** en utilisant le RIB ci-dessous si vous payez par virement. Sinon il faudra vous acquitter du montant restant à l'arrivée par chèque ou espèces. Pensez à signaler si vous avez besoin d'une facture.
- **RIB** Association Durgaji Yoga , IBAN: FR7613906001068501761507110, BIC : AGRIFRPP839
- **PENSEZ** à vous acquitter de ces formalités au plus tard dans les 2 premiers jours de votre arrivée.
- Si vous décidez de ne pas rester, nous le comprenons bien. **L'acompte sera conservé, ainsi que 600 euros forfaitaire (frais d'annulation) auquel il faudra ajouter le montant journalier de 35 euros (hébergement et nourriture).**

Nous nous faisons une joie de vous rencontrer, n'hésitez pas si vous avez des questions. L'ashram accueille des élèves motivés qui souhaitent pratiquer dans la joie, l'écoute intérieure et le lâcher prise.

Bienvenue, Namaste