

**ATELIER JEAN LECHIM**  
 Salle Av. Mon-Repos 8  
 Secrétariat Village71 / 1012 LS  
 Tél 021 729 17 04  
 E-mail jlechim@citycable.ch  
 Site www.lechim.ch

## Principes à respecter pour participer aux stages

Ces stages sont tournés vers la CONNAISSANCE plus que vers le plaisir immédiat. Ou orientés, non vers des vacances yogiques, mais vers l'Aventure intérieure. Respectant le principe « Vie simple, pensée élevée », ils visent à la réalisation du vœu que TOUS LES ÊTRES VIVANTS SOIENT HEUREUX.

*L'apparente exigence des préceptes à respecter vise à une profonde plongée en soi, au-delà de toute distraction.*

Dans notre tentative d'approche de cette connaissance, antidote de l'ignorance et remède à la souffrance, outre les asanas et le pranayama qui gardent la primeur, nous emprunterons des sentiers peut-être moins connus :

- L'éthique
- Le noble silence
- La méditation

**L'éthique** est une attitude respectueuse de la personne humaine, l'art de cultiver l'amour désintéressé dans la relation à soi-même et aux autres, l'art de comprendre son interdépendance avec la création. Elle comporte la non-violence, la vérité, l'honnêteté, la juste conduite sexuelle et la juste consommation (ne pas consommer plus que ses besoins). Si ces attitudes étaient notre miel, une bonne part d'amertume serait effacée de ce monde : la guerre, l'exploitation, l'injustice, etc.

Le **silence** est, comme l'éthique, un moyen puissant de calmer l'esprit. Il favorise magnifiquement l'écoute profonde. Ceux qui ne l'ont jamais pratiqué le redoutent souvent. Ceux qui en ont fait l'expérience le recherchent. Il est si précieux qu'il sera total, uniquement consacré à l'observation de soi-même. Ceci dès le premier jour.

*Pas de tentative de communication avec quiconque sauf l'enseignant.*

*Pas d'écriture, ni de lecture, ni de musique, ni de peinture, ni de photos (sauf le dernier jour) ni d'électronique, etc.*

*Les portables sont à remettre à l'arrivée*

Pour ces mêmes raisons, les couples ne peuvent partager la même chambre et doivent être particulièrement attentifs à ne pas succomber à l'envie d'échanger. Le partage n'en sera que plus beau la retraite terminée.

Que ceux que ces apparentes contraintes rebutent les considèrent comme un cadeau.

**La méditation** découle très naturellement des deux premières attitudes qui calment le mental. C'est une pratique qui, après avoir développé l'attention (*anapana sati*), vise à la compréhension du fonctionnement de l'esprit et à sa purification (*Vipassanan*). Elle suscite souvent, au début, une forte remise en question qui, une fois traversée, redonne un sens exaltant à l'existence : nous n'avançons plus comme une personne harassée et sans but, mais comme quelqu'un d'orienté, comme un chercheur.

**L'AVENTURE INTERIEURE AYANT SES EXIGENCES, ET DEMANDANT L'ABANDON DE CERTAINES HABITUDES NEFASTES (au profit d'attitudes plus habiles), JE SOUHAITE UN ENGAGEMENT SANS RETENUE**

**A :**

- Expérimenter ETHIQUE, SILENCE, MEDITATION, HORAIRE et PRATIQUE le temps du stage.
- Comme je demande d'attester qu'aucune MALADIE PHYSIQUE OU PSYCHOLOGIQUE n'est incompatible avec cette expérience transcendante.

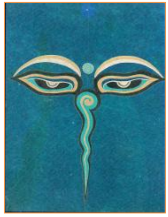
*Ce dernier point ne signifie aucunement le refus de quiconque ; mais les personnes ayant des antécédents psychiatriques ou suivant des traitements psychologiques sous forme de thérapies ou de prescriptions médicamenteuses encourent le risque de rencontrer des espaces complexes à gérer pour les individus psychologiquement faibles.*

**POUR VALIDER L'INSCRIPTION, MERCI DE RETOURNER CE TALON SIGNE ET DE VERSER L'ACOMPTE / STAGE OUVERT À TOUS, XX-XX JUILLET 2012**

Je m'engage à impliquer toute ma personne dans l'éthique, le silence, la méditation, l'horaire et la pratique  
 J'atteste n'avoir aucun problème physique ou psychologique incompatible avec ces exigences

NOM.....PRENOM.....SIGNAT ( possible à la machine).....

- ACOMPTE (500frs moy-av / 400frs tous) au CCP 10-103241-5. Pour Yoga Lechim. Mention P-D (tous, moy ou av)
- Voulez-vous une des 7 CHAMBRES privées (suppl. 200frs moyens-av / 110frs tous)  Ou être en ch. commune
- Ou CAMPER dans une des 3 places réservées à cet effet (réduction 110 frs tous ; ou 150frs moyens-avancés)
- Ou souhaiteriez-vous être dans l'ANTICHAMBRE précédant la salle de pratique (réduction 100frs)
- Avez-vous une intolérance alimentaire ? Laquelle .....
- PRENDREZ-VOUS votre natte  coussin  rien
- Souhaitez-vous une place dans une VOITURE  ----- Avez-vous des places disponibles ?  Combien



# Horaire

*Cet horaire figure à titre d'exemple. C'est celui du stage « Moyen ».*

*L'horaire des autres stages est légèrement différent.*

*Essentiellement, le réveil est à 5h30 pour le stage « Avancé ».*

*Et à 6h30 pour celui « Ouvert à tous ».*

*Enfin certaines pratiques sont plus ou moins longues selon les stages*

06h	Réveil
06h30	<i>Assise</i>
07h	Yoga du réveil
08h	DÉJEUNER
09h	Karma Yoga
10h	<u><i>Assise - Instructions - Questions</i></u>
10h45	Asanas
13h	DÎNER
16h	Asanas (facultatif)
17h15	<i>Assise</i>
18h	<i>Méditation marchée</i>
18h 45	<i>Détente - Pranayama</i>
20h	SOUPER
21h	<i>Détente - Questions - Assise</i>