

# Les cinq éléments

*Leurs influences sur notre quotidien*

Armelle Denolle

La tradition yogique témoigne de cinq éléments : la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Akasha. Ces cinq éléments sont associés aux cinq premiers chakras. A chacun des éléments correspond une manière de percevoir, de réfléchir, de colorier l'expérience vécue. Chacun d'eux prédomine alternativement en nous plusieurs fois par jour.

Nous nous attacherons, au cours de la journée et de nos pratiques yogiques : postures, pranayama, sons et méditation, à découvrir l'influence qu'ils exercent sur notre manière de percevoir, de réagir et sur notre mental.

**Armelle Denolle** a reçu l'enseignement du yoga de *Nil Hahoutoff*, et l'enseigne depuis 1975, à Paris, et à La Garenne Colombes.

Actuellement elle coordonne et retransmet en France l'enseignement de *Sri Shyamji Bhatnagar*, basé sur l'approche de la Méditation par le Son, la Psychologie des Chakras et le Svava yoga.

*Renseignements : 01 47 82 40 04 – adenol@free.fr  
www.yoga-detente.com*

## L'enseignement quotidien

- 7h à 8h : Pranayama, Sons et Méditation
- 9h30 à 12h30 : Hatha Yoga
- 16h30 à 18h : enseignement oral
- 18h30 à 19h30 : approches de la méditation

# Informations pratiques

## Lieu, hébergement, repas

Vézelay, cœur de la Bourgogne et porte du Morvan, est un haut lieu d'histoire, d'architecture et de spiritualité. Le séminaire a lieu au Centre Jean-Christophe, tout proche du centre du village, dans un écrin de verdure, adossé aux remparts, sur le flanc sud de la colline.

Un hébergement simple et confortable (*Harmonie*), en chambres partagées, est proposé dans le centre du bourg, à 3 minutes à pied. Autres hébergements possibles : liste sur demande.

Les repas sont végétariens, savoureux, variés, préparés par un cuisinier professionnel, avec des produits frais, si possible biologiques et locaux pour la plupart.

## Accès

### Par le train :

Départ de **Paris-Bercy ou Gare de Lyon**, à destination de Sermizelles (à 9 km de Vézelay). Transfert en taxi, ou par les organisateurs, sur demande préalable. Trajet : environ 2h45, avec ou sans changement. Un train arrive vers 15h l'après midi. – Ou bien Liaison plus coûteuse par **TGV Paris–Montbard** puis autocar arrivant à Vézelay vers 9h40.

### En voiture :

De Paris, 225 km, trajet de 2h30 à 3h, par N6, A5 ou A6. Quitter l'A6 à Auxerre Nord, direction Avallon par N6, quitter la N6 après Sermizelles pour Vézelay.

## Accueil

A partir de 15h30 le samedi 17, début des cours à 16h30,  
Fin du séminaire après le déjeuner jeudi 22.

## Effets à prévoir

Serviettes de toilette, tapis de yoga (couverture *épaisse*), pull et sangle de yoga. Un coussin pour l'assise méditative. Chaussures de marche, et même un maillot de bain si vous voulez aller vous baigner dans la Cure.

# Découverte de Vézelay

*Symbolique des éléments*

*Voyage d'orient en occident et d'occident en orient*

Lorant Hecquet

Le parcours qui s'effectue dans la Madeleine de Vézelay, du narthex à la nef et de la nef au chœur, puis du chœur au narthex et à l'extérieur du sanctuaire, invite le voyageur à se défaire de sa perception égotique en lui offrant la vision d'une dimension autre. Parcours de métamorphose, au travers des éléments et des phases représentées sur le fameux zodiaque, au sommet duquel culmine le médaillon de *l'acrobate*, où l'on voit le corps d'un personnage qui se renverse sur lui-même. Nous réaliserons combien les théologiens et subtils maîtres d'œuvre qui ont conçu cette architecture savaient puiser dans les sources tant orientales qu'occidentales pour transmettre leur message d'illumination...et de retournement.

**Lorant Hecquet** est libraire et conférencier. Installé à Vézelay, à l'enseigne de L'Or des Etoiles, il s'attache à faire de ce lieu un point de convergences, par des publications, conférences, séminaires...Il s'intéresse à la pensée symbolique en tant que voie de transformation et d'individuation. Il guidera chaque jour nos pas dans Vézelay par un cheminement symbolique progressif, passant par une expérience sensible, révélant certains aspects du site antique de Vézelay, le Mont Scorpion, et de la basilique qui en constitue le couronnement visible.

***Ce parcours expérimental et sensible sera proposé en cinq « épisodes », au lever du soleil, un soir en nocturne, et trois après-midis de 15h à 16h. Horaires à adapter en fonction de plusieurs paramètres sur place.***  
***Vos proches qui séjourneraient à Vézelay sans participer au séminaire peuvent le suivre moyennant une participation aux frais.***

# Bulletin d'inscription

## Les cinq éléments

Leurs influences sur notre quotidien

Nombre de places limité : réservez rapidement !

Prénom.....

Nom.....

Adresse.....

Code postal.....

Tél. domicile.....bureau.....

Mobile.....

E-Mail.....

**Une confirmation et un plan d'accès seront adressés**

## Enseignement

Règlements à l'ordre de l'association Convergences

- Soit l'acompte à l'inscription : 195 €  
le solde de 195 € sera réglé à l'arrivée au stage
- Soit le solde de 370 € (réduction) tout de suite
- Je m'inscris pour une durée partielle .....jour(s).  
Participation 90 € la journée

## Hébergement

- Je règle l'hébergement séparément à l'ordre d'Harmonie, (25€ par nuitée)  
*Ce règlement ne sera pas encaissé avant le stage*
- Je souhaite être hébergé(e) ailleurs.

## Transport

- Je dispose d'une voiture au départ de ..... et  
peux prendre.....passagers.
- J'aimerais profiter d'une voiture.  
J'arrive par le train le.....

*Je note qu'en cas d'annulation de ma part après le 22 juin 2010, les acomptes versés ne me seront pas remboursés.*

Date et signature

# Tarifs

## Coût pédagogique

Comprenant l'adhésion à l'association et visites

**Participation totale** du 17 au 22 juillet : 390 €  
*Réduite à 370€ avant le 31/05/10. Sinon, acompte de 195€ à l'inscription, encaissable un mois avant le stage et solde de 195€ à régler sur place. Participation partielle : 90€ / jour.*  
**Réductions :** couples 10%, déduits du solde à régler sur place. *Étudiant ou demandeur d'emploi : 10%, sur justificatif. Règlement en 3 fois sur demande.*

*L'adhésion à l'association Convergences permet de bénéficier d'avantages réservés, tels la fourniture des repas pour ce stage, de tarifs réduits pour concerts, conférences, stages... Remise permanente de 5% et offres spéciales dans les librairies L'Or des Etoiles et l'Ame Enchantée à Vézelay.*  
**Programme général sur [www.convergences-vezelay.com](http://www.convergences-vezelay.com)**

## Hébergement

*Acompte de 50% à verser à l'inscription*

- **Gîte Harmonie**, chambres à 2 p (1 à 3 ou 4) :
- 25€ / personne/ nuit. (Nombre limité à 12).  
Liste d'hébergements (gîtes, hôtels, chambres d'hôtes, camping) à réserver par vous-même sur demande.

## Repas

**Forfait** petit-déjeuner, déjeuner, dîner et pauses  
Stagiaires : **170€** pour 5 jours.  
Non stagiaires : adhésion à l'association à ajouter.

## Renseignements - Inscriptions

**Association Convergences, Librairie L'Or des Etoiles**

29 rue St Etienne 89450 VEZELAY

Téléphone : 03 86 33 30 06

[convergences.vezelay@ordsetoiles.fr](mailto:convergences.vezelay@ordsetoiles.fr)

**Autres renseignements sur Vézelay**

Office du tourisme 03 86 33 23 69

[www.vezelaytourisme.com](http://www.vezelaytourisme.com)

# Vézelay été 2010

## Séminaire de Yoga

Du samedi 17 au jeudi 22 juillet

Avec

Armelle DENOLLE



## Les cinq éléments

Leurs influences sur notre quotidien

Organisation

Association Convergences - Vézelay