Fiche d’inscription

Ateliers et retraites du centre Nadabindu Yoga Année 2025

Avec Alexandre et Jade Novakovic

NOM :
Prénom :
Adresse :
Mail :
Téléphone :
Votre pratique du yoga, en quelques mots :

Merci de sélectionner les retraites ou ateliers de votre choix en cochant la ou les cases.

🪔 **Les dimanches matins du Yoga traditionnel**,
Accessibles en ligne et « présenciel ». de 9h30 à 12h, Tarif : 25€ sur place, 20€ en visio.

☐ 9 mars : Le « best off » du Hatha Yoga traditionnel : Gravir les *chakra,* comme l’échelle vers l’union au Divin (à l’Absolu*,* à la paix profonde)

☐ 13 avril : Yoga Nidra et chants dévotionnels ; S’abandonner dans les bras de la vie, le corps, le coeur et l’esprit libérés.

☐ 25 mai : Pranakriya et méditation de « la fontaine de diamant » : Une série de pratiques respiratoires et énergétiques, qui augmente et fluidifie le *prana* dans le corps, facilitant le chemin vers la méditation.

□ 🪔 28 au 30 mars 2025

«**Pratana, le bourgeon** » différentes pratiques, pour éveiller, fluidifier l'énergie et dévoiler peu à peu notre nature essentielle consciente et affectueuse, paisible et libre. Pratique des Shatkarma (nettoyages internes). Tarif* : 250€

□ 🪔 6 au 9 juin 2025 :

Attiser le feu de la dévotion

Retraite de Bhakti Yoga. Kirtan, apprentissage de Mantra et Hymnes traditionnel, Mantra Yoga et Chant Classique indien.
Accessible aux débutant(e)s. Tarif de base : 250€ - Petits revenu : 150€ - Tarif soutien : 320€

□ 🪔 25 au 29 aout 2025 :

Retraite intensive d'été.

Natha Yoga**, le hatha yoga des origines. Dans l'effort intense personnel, s'abandonner au mystère de « l'Impersonnel » avec pratiques de nuits.
Retraite de Yoga pour professeur ou personne ayant déjà une pratique régulière.
Tarif de base: 380€ - Petit revenu : 200€ - Tarif Soutien : 420€25 au 29 aout 2025

□ 🪔 30 aout au 6 septembre 2025 :

Retraite d'Advaita Vedanta avec Sophie de Bhugita

Tattvabodha, La connaissance de la réalité de Śrī Śaṅkarācārya.

Dans cette formation aux notions essentielles de la non-dualité basée sur un manuel fondamental de la tradition védantique, il s'agit d'apprendre à penser l'univers avec les concepts védiques pour accéder à l'enseignement ultime des Védas. L'étude se conjugue avec les échanges d'idées, transformant de manière subtile et profonde la perception du monde et de soi.

Tarif de base : 360€ - Petits revenus : 180 € - Pour nous soutenir davantage : 540 €
Nous contacter pour forfait nourriture et logements, tarifs avantageux si vous participer à la retraite entière de 13 jours. (combiné retraite Natha yoga).

□ 🪔 8 au 11 Novembre 2025.

Saveur & Silence

Pour renouer avec ce joyau au cœur de l'être. Accessible aux personnes ayant déjà une pratique ou une grande motivation. Retraite en silence. Tarif* : 300€

Tarifs* :
* Ces tarifs comprennent le coût de l'enseignement, plus les repas et les nuits en dortoir, camping ou van, avec accès aux sanitaires.

Suppléments : Pour une nuits en chambre partagé : 20€/nuit
Pour une chambre double privée : 40€/nuit
Tente « safari confort » pour deux places (à la belle saison) : 15€
Tente « safari confort »privée (à la belle saison) : 30€

Le régime alimentaire sera léger et savoureux, végétarien ou vegan. Nous pouvons nous adapter aux intolérances et allergies alimentaires. Les repas sont préparés par Jade, cuisinière de métier, qui saura vous régaler avec sa cuisine creative et gourmande.

Le centre de Yoga se trouve au milieu de 5 hectares de prairie, écrin de verdure, enlacé par la forêt non loin du village de Payrac.
À mi-chemin entre Sarlat et Rocamadour.
Dans la vallée de la Dordogne.
Ici nous vivons parmi les oiseaux, les chevreuils et les arbres majestueux.

Les commodités s'articule autour de deux salles de bains et cuisine commune.
Trois chambres partagées, et différents espaces installés en mode dortoir dans la maison.
Possibilité de dormir avec son van ou camping car.

** Natha Yoga : Hatha Yoga traditionnel, Le yoga de la vive Force.
Qui contient postures (asana), techniques de respiration(Pranamaya),de concentration(dharana), le lien avec le son intérieur et les sons extérieurs (Mantra, Bija Mantra), Yantra (concentration sur diagramme géométrique), Bandha (contractions internes), Drishti (fixation oculaire), Mudra (gestes du corps), Japa (concentration et mantra avec chapelet, Mala).

Les enseignants
Alexandre et Jade Novakovic
Notre pédagogie s'appuie sur une transmission bienveillante et adaptée à toutes et tous, pour que chacun et chacune puissent retrouve son autonomie, une bonne santé, une

énergie vitale déployée, une rencontre avec l'essence de la vie à la saveur silencieuse d'absolu.
Renouer avec ce joyaux au coeur de l'être.

☎ **Contacts** :

Jade : 0646880665
Alexandre : 0622283071
Adresse : 940 route de la Séguinie 46350 Payrac
Mail : nadabinduyoga@gmail.com
Site : nadabinduyoga.com

———————————————————————————

Arrhes : **Merci de régler 50% d'arrhes pour la réservation, par virement :**

Alexandre Novakovic
IBAN : FR 76 4061 8804 1300 0405 3338 315
Code bIC : BOUSFRPPXXX

Le reste de la somme, sera à verser le premier jour de votre arrivée, en espèces svp.

Une fois la fiche d'inscription et les arrhes versés pour la réservation, ceux-ci ne sont plus remboursables, sauf si la retraite est annulée par les organisateurs.

Suite à votre inscription, nous reviendrons vers vous pour vous donner toutes les infos. Nous restons à l'écoute de toutes questions, par mail ou téléphone.

A très bientôt, nous nous réjouissons de vous retrouver pour aller ensemble vers la paix et la joie d'être.

Alexandre et Jade

Aum