

**Retraite “ANUSHTHAN”**  
**12 - 19 juillet 2025**  
**Avec Shri Sudhir Tiwari**  
**À Pagnoz (Jura)**

II-28 yogāṅgānuṣṭhānād-aśudhi-kṣaye jñāna-dīptir-āvivekakhyāteḥ  
Par **anushthāna** (l'accomplissement) des membres du yoga,  
avec la disparition des impuretés, **viveka-khyāti** (la vision  
par discrimination) permet la lumière de la connaissance.

*(Yoga Sūtras de patanjali)*

**Emploi du temps** (sous réserve de modifications)

- 7h à 7h30 : Pratique personnelle (Kriyas et exercices préparatoires au pranayama).
- 7h30 à 9h30 : Cérémonie du feu, **pratique** (pouls et pranayama)
- 9h30 : Thé + fruit
- 11h15 à 12h15 : **pratique** (pranayama + chants)
- 12h30 : déjeuner
- 14h : Pause (moment d'intériorisation, pratique personnelle, étude, ...)
- 16h30 à 17h : Questions/réponses
- 17h à 19h30 : **pratique** (pranayama et cérémonie du feu)
- 19h45 : Soupe ou khicheri

**Tarifs :**

- Adhésion à l'association : 15€
  
- Enseignement et repas
  - Inscription **avant le 31 janvier**: 890€
  - Inscription **après le 31 janvier** : 1050 €

*Tarif **préférentiel** pour les personnes ayant participé aux stages de « Yoga, Science et tradition » avec Sudhir en 2023 ou 2024 :*

*Pour plus d'informations, contacter Véronique ([veronique.sharma@orange.fr](mailto:veronique.sharma@orange.fr)) **avant le 15 janvier 2025.***

L'hébergement est à votre charge.

Vous pourrez réserver un gîte dans les villages voisins (Aiglepierre, Mouchard, Port-Lesney, Salins, etc. Le camping de Salins est équipé de lodges bois et toile).

- office du tourisme de Salins les bains (à 5km de Pagnoz) : <https://www.coeurdujura-tourisme.com/>

- office du tourisme d'Arc et Senans : <https://www.valleedelaloue.com>