

YOGA • MÉDITATION • SOLIDARITÉ

# SE (RE)CONNECTER À L'ESSENTIEL

Rencontre événement

29 Juin - 1er Juillet 2026

Animé par Ramchandra Das  
Yogi népalais — Sri Aurobindo Yoga Mandir, Népal

CATS  
EVENTS

# SE (RE)CONNECTER À L'ESSENTIEL

Pendant trois jours à Monaco, cette rencontre invite à ralentir, se recentrer et retrouver une présence plus consciente à soi-même et aux autres.

Pratiques, conférences et moments de partage proposent une approche simple et accessible du yoga, ouverte à tous.

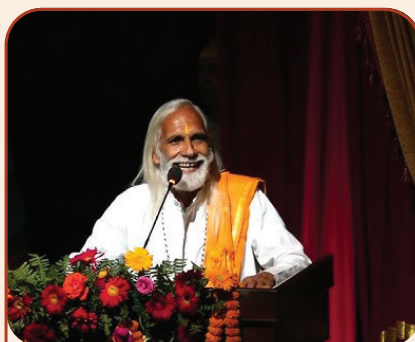
Les participations contribuent au soutien des actions éducatives menées auprès d'enfants au Népal par le Sri Aurobindo Yoga Mandir.



## Ateliers

Respiration en pleine conscience, méditations guidées et relaxation profonde, dans une approche progressive accessible aux débutants comme aux pratiquants.

Participation libre selon vos disponibilités : atelier, demi-journée, journée ou pass complet.



## Conférences

Des temps de transmission et de dialogue pour approfondir la compréhension du yoga comme art de vivre.

Ces rencontres permettent d'explorer comment intégrer la pratique intérieure dans le quotidien avec simplicité et justesse.



## Boutique

Accessible durant toute la rencontre, la boutique propose une sélection de produits artisanaux liés aux actions menées au Népal.

Chaque contribution participe directement au soutien des projets éducatifs accompagnant les enfants du Sri Aurobindo Yoga Mandir.

**Informations  
& Réservations**

ram@cats.mc | +377 99 99 76 76

# PROGRAMME

Trois journées indépendantes, accessibles à tous,  
débutants comme pratiquants réguliers.

Chaque participant est libre de rejoindre un atelier,  
une demi-journée ou l'ensemble de la rencontre.

## Lundi 29 juin - S'enraciner

Stabilité & Simplicité

09:30 — Accueil & présentation  
10:00 — Respiration en pleine conscience &  
méditation (centrage intérieur)  
11:00 — Pause  
11:15 — Pratique douce & relaxation profonde  
12:15 — Clôture de la matinée

14:00 — Accueil  
14:30 — Respiration en pleine conscience &  
méditation  
15:30 — Pause  
15:45 — Relaxation profonde  
16:45 — Mini-conférence & cercle de partage  
« La véritable force naît du silence »  
17:30 — Clôture

## Mardi 30 juin - Ouvrir le Cœur

Service & Transformation

09:30 — Accueil  
10:00 — Respiration en pleine conscience & méditation du  
cœur  
11:00 — Pause  
11:15 — Pratique de yoga accessible & relaxation profonde  
12:15 — Clôture de la matinée

14:00 — Accueil  
14:30 — Pratiques & temps d'échange  
15:30 — Pause  
16:00 — Grande conférence  
« Vivre le yoga chaque jour »  
Présentation du livre, lectures, témoignages  
Séance photos & dédicaces  
18:00 — Clôture

## Mercredi 1er juillet - Intégrer

Rayonner dans la Vie

09:30 — Accueil  
10:00 — Respiration en pleine conscience  
& méditation de l'être  
11:00 — Pause  
11:15 — Relaxation profonde  
12:15 — Clôture de la matinée

14:00 — Accueil  
14:30 — Méditation guidée  
15:30 — Pause  
16:00 — Mini-conférence & méditation de clôture « De la  
pratique intérieure à l'action concrète »

## Participation

Participation libre selon vos disponibilités :

Atelier individuel.....	15 €
Demi-journée.....	25 €
Journée complète.....	50 €
Pass 3 jours.....	120 €

Conférences : entrée libre  
Dons libres et heureux

Pensez à votre tapis de yoga.

Lieu de l'évènement

Monaco - Le Forum — 6<sup>e</sup> étage  
28 boulevard Princesse Charlotte  
98000 Monaco

Informations

& Réservations

ram@cats.mc | +377 99 99 76 76