

Rencontres de l'IFRY



Yoga Source de Joie



Du 23 au 25 Mai 2026
au Lazaret à Sète

www.lazaret-sete.com

La Joie parfois semble lointaine, fugace, surtout dans un monde en transformation perpétuelle et souvent inquiétante. Les Yoga-Sutras font référence à **Ananda**, la joie infinie, sans objet, la béatitude.

En habitant une présence ouverte, débarrassée de ses entraves, notre **Centre** révèle une plénitude, une paix, un jaillissement du vivant, **l'état de Yoga** déployant toute sa richesse.

La joie n'est pas un état que l'on peut perdre ou gagner, elle est la nature même de la **Conscience**. C'est vers ce cheminement essentiel que nous vous proposons de nous retrouver.

Les petites joies du quotidien et celles qui transforment notre vision ont toutes leur place dans la profondeur de notre humanité.



L'IFRY (Institut Français de Recherche en Yoga), a été créé il y a plus de vingt ans pour faire vivre l'enseignement de Gérard Blitz, élève de Krishnamacharya. Dans la lignée de Madras il a apporté une dimension propre par sa pratique du bouddhisme zen. Un groupe d'enseignant.e.s bénévoles au sein de l'IFRY, proposent deux rencontres annuelles et la publication des « Cahiers de l'Ifry »
<https://ifry.yoga>

Au programme

- Autour du thème : une présentation, une conférence, un atelier participatif.
- Plusieurs séances de yoga chaque jour, avec différents enseignants.
- Au lever du soleil séances d'éveil sur la plage



- Séances de Yoga du son, atelier chant Baul.
- Projection d'un entretien filmé de Michel Doffe élève de Gérard Blitz
- Concert de chants mystiques du Bengale.



- Des pauses pour profiter de la mer....





BULLETIN D'INSCRIPTION

Rencontres IFRY du samedi 23 mai au lundi 25 mai

Nom : _____ Prénom : _____
Adresse : _____
Tél : _____ Mail : _____

Arrivée vendredi soir incluant repas du soir

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Chambre single 520 € | ☐ Chambre double 430 €/par personne
lit 2 places ou 2 lits jumeaux*
Avec : _____ | ☐ Chambre triple 370 €/par personne
Avec : _____
Avec : _____ |
|---|---|--|

Arrivée samedi matin début des rencontres à 10h

- | | | |
|---|---|--|
| ☐ Chambre single 410 € | ☐ Chambre double 350 €/par personne
lit 2 places ou 2 lits jumeaux*
Avec : _____ | ☐ Chambre triple 310 €/par personne
Avec : _____
Avec : _____ |
|---|---|--|

**barrer la mention inutile*

Le tarif comprend : l'enseignement, l'hébergement, les repas du samedi midi jusqu'au lundi midi, et du vendredi soir si arrivée le vendredi.
(Pour tout autre cas, contactez l'IFRY par mail asso.ifry@gmail.com).

Pour celles et ceux qui ne sont pas à jour de leur adhésion ajouter **l'adhésion à l'IFRY** : 20 € par personne ou 30 € pour un couple.

Montant à régler : _____ lors de votre inscription.

- par chèque à l'ordre de l'IFRY, envoi avec le bulletin d'inscription à : **Véronique LANDEZ, 4 résidence du Parc 31520 RAMONVILLE St AGNE**
(Possibilité de payer en 2 fois par chèque, le 1er chèque encaissé à réception, le 2ème juste avant les rencontres).
- ou par virement (RIB ci-joint, en précisant dans le motif : Rencontres Ifry, nom et prénom du participant) envoi du bulletin d'inscription par mail à asso.ifry@gmail.com en précisant dans l'objet du mail : Inscription aux rencontres.

Clôture des inscriptions le 19 avril 2026

Pas de restitution d'arrhes après le 23 avril 2026, le paiement a déjà été effectué auprès du Lazaret.