



Europe Active Kft.  
1075 Budapest Wesselényi. u.18  
TEL: +36 1 785 40 40  
TEL/FAX: +36 1 322 20 37  
e-mail: hungary@europe-active.com  
web: www.hongrie-active.com

## **CAMPS DE YOGA EN HONGRIE**

**8 jours** incluant le transport – 6 jours de Yoga

Le camp, quand il est encadré par l'un de nos partenaires, est proposé en **langue anglaise**.

Nous pouvons faire du sur-mesure, adaptable aux demandes concrètes des groupes et des individus.

### **A qui s'adresse ce camp ?**

A toute personne intéressée ! Dans l'idéal, nous accueillons des groupes de 10 à 20 personnes déjà constitués.

Nous proposons un programme qui peut être aménagé selon les souhaits des participants. Mais nous pouvons également ne nous occuper que de la logistique, c'est-à-dire accueillir un groupe déjà constitué avec un professeur et un programme établi.

### **Pourquoi un camp yoga en Hongrie ?**

La Hongrie est encore trop peu connue des Européens de l'Ouest. C'est un pays très riche en histoire et en culture avec un éclectisme tout à fait étonnant. Sa nature préservée et accueillante et ses paysages magnifiques en font une destination idéale et originale pour des camps de yoga. Nous cherchons à proposer une expérience qui soit, en plus d'un camp de yoga, un véritable dépaysement et un voyage riche en découvertes culturelles et historiques.

### **Situation**

Le camp se situe dans la région de Pécs, au Sud de la Transdanubie, non loin de la frontière croate. Pécs sera capitale européenne de la culture en 2010. A environ 15km de Pécs, dans un lieu naturel facilitant la relaxation et les contacts avec la nature : excursions en forêt, baignade dans les lacs...

### **Nourriture végétarienne/végétalienne**

Nous pouvons proposer de la nourriture végétarienne ou végétalienne. Possibilité de préparer de la nourriture traditionnelle hongroise, de faire du pain, de faire germer des graines, etc... Possibilité de participer à la préparation des repas.

### **Découverte de la Hongrie**

Vous aurez l'occasion de visiter Budapest à votre arrivée ainsi qu'à votre retour. Nous vous offrons la possibilité de réserver des nuits supplémentaires à Budapest ou bien de prolonger votre séjour selon vos choix. Nous pouvons vous conseiller et réserver hôtels et services requis.

Vous découvrirez également la ville de Pécs, véritable bijou, surnommée pour ses couleurs, son micro-climat, et son atmosphère si chaleureuse, la « ville méditerranéenne ». Le lieu du



Europe Active Kft.  
1075 Budapest Wesselényi. u.18  
TEL: +36 1 785 40 40  
TEL/FAX: +36 1 322 20 37  
e-mail: hungary@europe-active.com  
web: www.hongrie-active.com

camp sera situé dans la campagne, aux alentours de Pécs, au coeur d'une nature préservée et de paysages magnifiques. Vous aurez l'occasion de déguster des spécialités locales, de visiter les attractions touristiques, de découvrir le patrimoine et de profiter des bains thermaux.

Des excursions en forêt sont au programme ainsi que diverses activités sportives. Vous découvrirez l'accueil chaleureux des Hongrois qui seront ravis de vous faire partager les richesses de leur culture.

### **Notre philosophie**

Nous sommes une entreprise spécialisée dans le tourisme actif où la protection de l'environnement et l'aspect humain sont primordiaux. Toutes nos activités proposées sont basées sur deux règles simples et prioritaires : sécurité et respect.

- Sécurité pour vous en nous assurant que tous nos partenaires disposent bien des **garanties légales et qualités nécessaires** à la pratique de leurs activités.
- Sécurité toujours pour vous en veillant à ce que vous ayez en main tous les éléments nécessaires au bon déroulement de votre séjour.
- Sécurité **en restant en permanence accessibles** pendant toute la durée de votre séjour afin d'être disponibles en cas de difficultés.
- **Respect pour nos clients** en mettant au point dans le dialogue un programme sur mesure et en nous adaptant aux moindres changements et imprévus.
- Et **respect pour l'environnement**. Dans ce sens, nous vous demandons d'être particulièrement vigilants et de ne rien laisser dans la nature qui ne devrait s'y trouver ainsi que de bien veiller aux règles locales en vigueur (ramassage de fleurs interdit...).

### **Nos partenaires**

Les intervenants sur les camps yoga sont tous des professionnels diplômés, compétents et expérimentés.



Europe Active Kft.  
1075 Budapest Wesselényi. u.18  
TEL: +36 1 785 40 40  
TEL/FAX: +36 1 322 20 37  
e-mail: hungary@europe-active.com  
web: www.hongrie-active.com

## **Les camps**

L'aspect pratique est au centre de la pédagogie. Le but n'est pas de rester dans le théorique et les conseils, mais de faire tout en apprenant.

Nos camps yoga s'articulent autour de 3 pôles.

### ➤ **Exercice physique**

Nous soulignerons tout au long du camp l'importance de l'exercice physique dans la vie quotidienne.

Athan Yoga – tous les matins

Randonnées dans la forêt dans les Monts Mecsek ou Zengő

Possibilité de pratiquer les activités suivantes : Vélo, Cheval, Bains thermaux ou dans un lac nature, Canoe/Kayak.

### ➤ **La partie spirituelle : la méditation**

Il y a d'innombrables moyens de pratiquer la méditation. Nous vous proposerons en soirée des ateliers de découverte de la méditation : méditation active, art thérapie, peinture et danse.

### ➤ **La santé**

Nos camps yoga mettent l'accent sur la santé, en particulier sur le rapport entre santé et mode de vie, entre santé et alimentation.

Nous proposons des ateliers-conférences abordant les sujets suivants :

- Bonnes et mauvaises habitudes concernant l'alimentation et le mode de vie
- Phytothérapie : Comment utiliser les plantes qui nous entourent ?  
Nous vous proposons d'aller récolter dans la forêt des herbes très communes (par exemple, le pissenlit ou l'ail-des-ours, très présents dans les monts Mecsek,) d'en apprendre les vertus, et d'apprendre à préparer des teintures ou tisanes.
- Les maladies courantes et leur traitements alternatifs naturels
- Les aliments quotidiens comme médicaments
- Ateliers pratiques de cuisine-santé : faire du vinaigre de pommes, du kéfir, du yaourt, etc...
- La maladie comme symbole, reflétant une émotion à un niveau plus profond
- A propos de la médecine traditionnelle chinoise

Ainsi que des consultations individuelles où nous faisons intervenir des professionnels :

- Massages thai
- Iridologie



Europe Active Kft.  
1075 Budapest Wesselényi. u.18  
TEL: +36 1 785 40 40  
TEL/FAX: +36 1 322 20 37  
e-mail: hungary@europe-active.com  
web: www.hongrie-active.com

- Réflexologie
- Autres services sur demande

### **Plus de détails sur notre pratique du yoga**

Le Yoga est une méthode scientifique pratiquée et développée par les sages de l'Inde antique, dont le but ultime est de réaliser notre soi réel. Le yoga affecte notre être en entier, il fonctionne sur plusieurs niveaux.

Le *Hatha yoga* que nous pratiquerons pendant le camp est le type de yoga le plus proche du corps. C'est une ancienne méthode scientifique qui fonctionne avec des postures corporelles et des exercices de respiration, renforce le niveau d'énergie, dissipe la fatigue et rend le corps léger et actif. Le résultat est de préserver notre énergie vitale.

D'après la littérature du yoga, notre corps est profondément connecté à notre esprit. Ainsi quand notre esprit est rempli de pensées, de problèmes à résoudre, d'angoisses et de tracas, notre corps ne peut se relaxer. Dans nos sociétés occidentales, nous vivons une vie conditionnée dans un monde extrêmement compliqué où l'énergie d'ensemble est gaspillée.

En conséquence, beaucoup de personnes perdent contact avec leur soi "divin". Des ressources intérieures et des valeurs, comme la confiance, la compassion, l'amour, l'amour de soi et la réelle compréhension entre les gens ont du mal à persister.

Nous pouvons accumuler des choses, des possessions, plus de connaissances et d'informations, mais nous restons frustrés de ne pas trouver le bonheur et le contentement. Dans notre rythme quotidien souvent éffréné, il nous est presque impossible de relaxer nos corps et esprit. Nous avons besoin d'apprendre à rentrer en nous-mêmes, à calmer notre esprit et à détendre notre corps.

Pratiquer le yoga et la méditation est la bonne solution, outre ses effets bénéfiques sur la santé, pour aller dans cette direction.

Pour les raisons mentionnées précédemment, nous devons commencer par le corps et le hatha yoga est l'une des approches les plus physiques parmi les différents types de yoga.

En réalité, selon la pensée orientale, le corps, l'âme et l'esprit sont considérés comme un tout indivisible dont les éléments sont interdépendants les uns des autres. C'est pourquoi les médecines traditionnelles sont conçues pour rétablir et maintenir un état de santé complet, plutôt que de guérir un composant malade. Ainsi, une affection physique est considérée comme un reflet de l'absence d'harmonie dans tout l'être. Pour guérir la maladie, l'on doit soigner la cause de ce déséquilibre.

De même, le principal impact du yoga sur le corps humain se trouve également à des niveaux d'énergie plus subtils. Selon les approches de l'Est, quand une personne est physiquement, émotionnellement et mentalement saine, l'énergie (appelée Qi dans la médecine traditionnelle



Europe Active Kft.  
1075 Budapest Wesselényi. u.18  
TEL: +36 1 785 40 40  
TEL/FAX: +36 1 322 20 37  
e-mail: hungary@europe-active.com  
web: www.hongrie-active.com

chinoise) circule dans un flux parfaitement équilibré le long des canaux (méridiens). Dans la littérature du yoga, les canaux énergétiques sont appelés nadis. Tout en pratiquant les asanas, nous harmonisons naturellement la circulation de l'énergie dans les nadis.

Pendant l'exécution des asanas, le mouvement du corps et le processus de respiration sont lents. En conséquence, les os deviennent flexibles, les muscles forts, la circulation du sang normale, les système digestif et excréteur forts. Le processus de la respiration s'approfondit, l'excrétion glandulaire est contrôlée et le système nerveux est renforcé. Les organes vitaux : cœur, reins, foie, etc, sont renforcés.

Afin de ralentir notre rythme, et de prendre contact avec notre monde intérieur, dans le camp, nous allons pratiquer des techniques de méditation. Le mystique indien Osho a conçu de nombreuses méthodes de méditation que nous allons utiliser dans le camp. L'objectif de ces méthodes est de rétablir l'équilibre entre le pôle positif et le pôle négatif, aussi bien dans notre mode de vie qu'en nous-mêmes.

Nous pouvons utiliser les excursions pendant le camp comme des exercices de méditation : en marchant, nous allons essayer d'être calmes et de prendre conscience des nombreux et subtils sons de la nature\_ les oiseaux, le bruissement des feuilles dans le vent, le chant des ruisseaux ... En observant un animal, une fleur ou un arbre sans le nommer ni l'étiqueter immédiatement, nous pouvons expérimenter un énorme sentiment d'innocence et de sainteté. Ce n'est que lorsque nous sommes encore à l'intérieur de nous mêmes, que nous pouvons nous connecter avec la nature à un niveau plus profond. Ainsi nous réalisons que le sentiment de sacré que nous avons ressenti au-dehors est aussi à l'intérieur de nous.

Les autres effets des méthodes de méditation active sont la libération des émotions, des tensions corporelles, l'augmentation de notre prise de conscience générale, le sentiment de rendre nos corps vibrants, dynamiques et vivants.



Europe Active Kft.  
1075 Budapest Wesselényi. u.18  
TEL: +36 1 785 40 40  
TEL/FAX: +36 1 322 20 37  
e-mail: hungary@europe-active.com  
web: www.hongrie-active.com

### **Programme :**

Nous organisons l'accueil à l'aéroport et le transfert jusqu'au lieu du camp.

Hébergement en pension complète.

Chaque journée est organisée selon le schéma suivant :

- Des activités fixes : yoga tous les matins, ateliers de méditation tous les soirs
- Des activités proposées et réalisables selon l'envie des participants : visite de Pécs ou des villages alentours, randonnées en forêt, découverte de l'artisanat local, bains thermaux, bains dans un lac naturel, activités sportives : vélo, canoë/kayak, etc...

### **Budget**

Nous proposons les prix les plus faibles possibles. Nous n'offrons pas de forfait de base avec un programme fixe, mais nous construisons ensemble un budget, en fonction de la taille du groupe, des services requis : professeur de yoga, masseurs ou autres professionnels, activités optionnelles, etc...

### **Contact**

Marie-Pierre Jousse  
Europe Active kft.  
1075 Budapest Wesselényi. u.18  
TEL: +36 1 785 40 40  
TEL/FAX: +36 1 322 20 37  
e-mail: hungary@europe-active.com  
web: www.hongrie-active.com  
www.europe-active.com