

Du 18 au 22 juillet 2026  
au Couvent Saint-François de Vico

# Programme

## Retraite d'été en Corse

### Samedi 18 jour 1

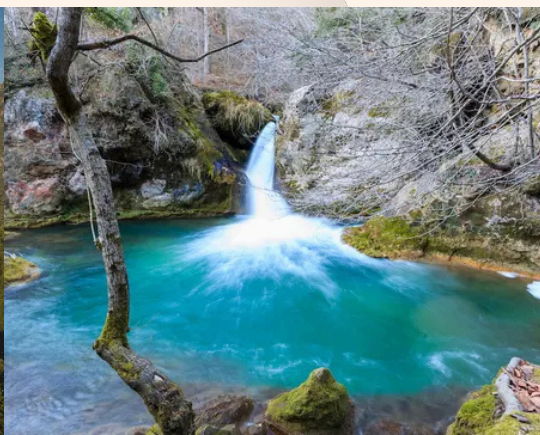
- À partir de 9h00  
Petit déjeuner
- 10h00  
Yoga du son, techniques de connection au divin.  
Se laisser vibrer pour vibrer l'infini
- 13h00  
Déjeuner végétarien.
- Après-midi libre  
Découverte de la Corse en toute liberté
- 20h  
Dîner au Couvent



*Vos professeurs de yoga*  
*Patrick Torre &*  
*Selena Passarella*

Avec trente ans d'expérience dans le Yoga, Patrick, maître de Yoga du Son et pionnier en France de cette pratique, vous conduira sur le chemin de la Méditation.

À ses coté Selena, enseignante passionnée et bienveillante de Yoga dynamique et de Kundalini, vous amènera dans une découverte du corps qu'on est.



# Dimanche 19 jour 2

7h30

Pratique de Yoga matinal sur les ormes de Kali, souffle, postures et mudras.

À partir de 9h00

Petit déjeuner

10h00 - 13h00

Yoga du son: libérer les corps de ce qui entrave pour ouvrir Ajna Chakra

13h00

Dejeuner végétarien

Après-midi libre

Découverte de la beauté de la Corse

20h00

Diner au Couvent

## Matériel conseillé

- Tapis de yoga
- Bouteille d'eau
- Couverture
- Zafu
- Vêtements confortables
- Carnet et stylo



## La déesse Kali

Dans la tradition du yoga, Kali incarne la Śakti, la puissance divine de transformation. Elle détruit non l'être, mais avidyā (l'ignorance), les attachements et l'ego qui voilent notre véritable nature. Son épée symbolise viveka, le discernement qui libère des illusions. En invitant le yogi à traverser ses peurs et à accueillir la mort symbolique de l'ego, Kali ouvre la voie à mokṣa, la libération. Elle rappelle que l'éveil n'est pas une conquête, mais le dévoilement de la conscience pure, déjà présente en chacun.

# Lundi 20 jour 3

À partir de 7h30

Pratique de Yoga matinal sur les qualités de Shiva: transformation et accueil de la renaissance

À partir de 9h00

Petit déjeuner

10h00 - 13h00

Yoga du son: mantras dévotionnels, bhakti, tandava  
Chants chrétiens à l'église du Couvent

13h00

Déjeuner végétarien

Après-midi libre

Plage, soleil et sourires

20h30

Dîner au Couvent



## Shiva: le premier Yogi

Shiva est l'une des grandes figures spirituelles de l'hindouisme et un symbole majeur de la tradition du yoga. Il incarne la transformation intérieure, dissipant les peurs, les attachements et les illusions pour révéler notre véritable nature.

Archétype du yogi en méditation, il représente la conscience, la présence, la force tranquille et la paix intérieure. Pour le pratiquant de yoga, Shiva rappelle que chaque respiration, chaque posture et chaque méditation sont des invitations à se transformer, à s'éveiller et à cultiver la liberté intérieure.



## La Lignée de la Rose

La Lignée de la Rose est une tradition spirituelle qui honore le féminin sacré à travers les Trois Marie : Marie, mère de Jésus, Marie de Magdala et Marie Jacobé (ou, selon certaines traditions, Marie Salomé). Elles symbolisent l'amour, la sagesse, la foi et la transmission spirituelle.

Se relier à leur énergie, c'est éveiller en soi les qualités du cœur : la compassion, l'intuition, la force intérieure et la capacité d'aimer avec vérité. La Rose devient alors le symbole d'une conscience qui s'ouvre et d'un chemin vers l'union avec le Divin.

# Mardi 21 jour 4

## À partir de 7h30

Pratique de Yoga matinal inspirée à Tara:  
confiance, ouverture du coeur et acceptation

## À partir de 9h00

Petit déjeuner

## 10h00 - 13h00

Yoga du son: l'expansion de la conscience et  
l'ouverture du coeur sur le chemin de l'éveil.

## 13h00

Déjeuner végétarien

## Après-midi libre

il dolce far niente

## 20h30

Dîner au Couvent

## *Tara: celle qui nous fait traverser*

Dans la tradition tantrique, Tārā est la Grande Mère de la compassion et de la libération. Son nom signifie « celle qui fait traverser » : elle accompagne le pratiquant au-delà de la peur, de l'ignorance et des limitations du mental.

Tārā nous enseigne que chaque obstacle peut devenir un chemin d'éveil. Plutôt que de fuir nos émotions ou nos difficultés, elle nous invite à les accueillir avec présence et conscience afin de les transformer en sagesse.

Son mantra, « **Om Tāre Tuttāre Ture Svāhā** », ouvre le cœur, apaise le mental et nous relie à notre force intérieure. À travers le souffle, le son et la méditation, Tārā nous rappelle que la véritable liberté ne se trouve pas à l'extérieur de nous, mais dans la reconnaissance de notre nature profonde. Pratiquer avec Tārā, c'est cultiver le courage, la confiance et la compassion, jusqu'à laisser la lumière de la conscience guider chacun de nos pas.



# Mercredi 22 jour 5



## *Krishna, l'appel de l'Âme*

Dans la tradition du yoga et du tantra, Krishna incarne l'Amour divin qui appelle chaque être à se souvenir de sa nature véritable. Le chant de sa flûte symbolise cette invitation silencieuse à tourner le regard vers l'intérieur et à écouter la voix du cœur.

Krishna nous rappelle que notre essence est l'Âtman, le Soi éternel : une conscience libre, lumineuse et immuable, voilée par les identifications du mental. La pratique du yoga, du souffle et du mantra devient alors un chemin de reconnaissance de cette présence.

Répondre à l'appel de Krishna, c'est laisser l'amour dissoudre le sentiment de séparation et découvrir que l'Âtman est déjà uni au Divin. Lorsque le cœur s'ouvre, chaque souffle, chaque geste et chaque instant deviennent l'expression de cette unité.

### À partir de 7h30

Pratique de Yoga matinal inspirée à Krishna: Kriya pour l'élévation, Laya Yoga Kriya.

### À partir de 9h00

Petit déjeuner

### 10h00 - 13h00

Yoga du son: la voie vers la lumière.  
Chants chrétiens à l'église du couvent.

### 13h00

Déjeuner végétarien

### Retour

## *Infos pratiques:*

### *Réservations pour Phonothérapie:*

Patrick et Selena sont à votre disposition l'après-midi pour des séances de thérapie transformatrice de 1h30 à deux pour le prix de 140€ avec communication médiumnique incluse.

**Merci de réserver votre place ( deux créneaux par jours max) à l'avance au 06 03 18 07 41**

### *À proximité du Couvent:*

Visitez les plages de Liamone et de Sagone avec sa tour à 15min de voiture. Pas loin les Calanques de Piana (50 min) le golfe de Porto (45 min) et la réserve naturelle de Scandola (1h15min)

