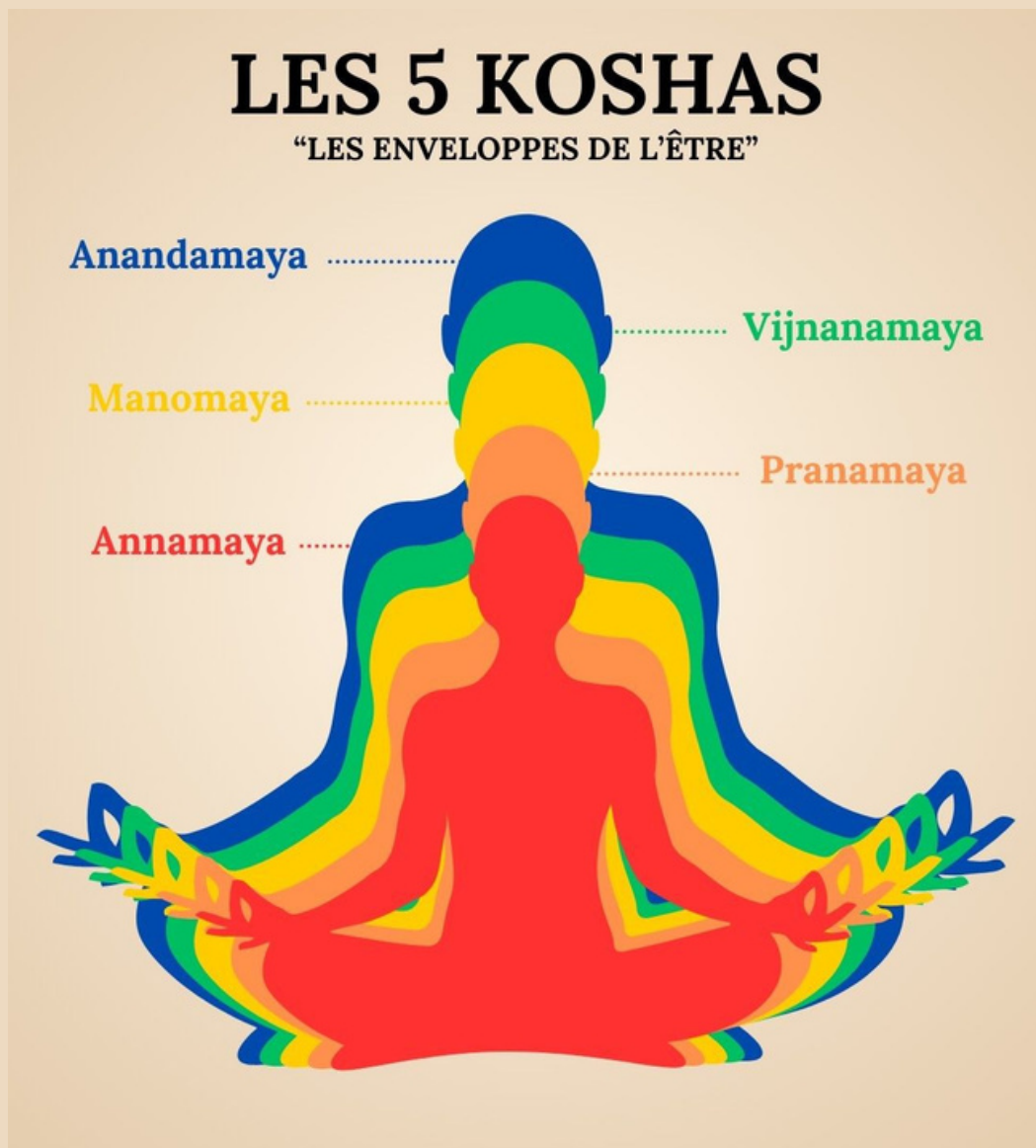


**STAGE D'ÉTÉ**  
**DU LUNDI 20 AU VENDREDI 24 JUILLET 2026**  
**18H30-20H30**

**DOMAINE DE CICE BLOSSAC - BRUZ**

**LES 5 KOSHAS**

**"LES ENVELOPPES DE L'ÊTRE"**



Dans la philosophie du yoga, l'être humain est composé de cinq enveloppes ou Kosha (du sanskrit « couche » ou « gaine »). Ces enveloppes représentent les différents niveaux de notre existence, du plus matériel au plus subtil.



### **ANNAMAYA KOSHA**

*L'enveloppe physique*



### **PRANAMAYA KOSHA**

*L'enveloppe énergétique*



### **MANOMAYA KOSHA**

*L'enveloppe mentale*



### **VIJNANAMAYA KOSHA**

*L'enveloppe de la sagesse*



### **ANANDAMAYA KOSHA**

*L'enveloppe de félicité*



C'est le corps matériel, nourri par la nourriture et constitué des éléments physiques. C'est la couche la plus dense et tangible.



Cette couche est faite de l'énergie vitale (prana) qui anime le corps. Elle correspond à la respiration et aux circuits énergétiques (nadis) dans les pratiques de yoga.



Elle représente l'esprit, les pensées, les émotions et les processus cognitifs. C'est à travers cette couche que nous percevons le monde et traitons les informations.



Cette couche est associée à la conscience supérieure, à la connaissance intuitive et au discernement. Elle transcende le mental ordinaire pour accéder à une compréhension plus profonde.



C'est la couche la plus subtile et spirituelle, où l'on expérimente la félicité, la paix intérieure et l'union avec le divin ou le soi ultime.

Durant cette semaine de stage, nous irons explorer chacune de ces gaines de la plus dense à la plus subtile.

## TARIF ET INSCRIPTION :

180 € le stage complet  
40 € par atelier de un à 4

Règlement à effectuer à l'ordre de :

DOMAINE DE CICE BLOSSAC

Réservation :

Mail : [info@holiste-beatrice.fr](mailto:info@holiste-beatrice.fr)

Tél : 06 30 22 24 58