



I N S T I T U T D E Y O G A

Journées karma-yoga à la Maison du Yoga
(petit bricolage et/ou entretien du jardin)

Le samedi 15 et dimanche 16 septembre 2018

Les vendredi 12, samedi 13 et dimanche 14 octobre 2018

Ces journées se dérouleront avec l'aide et les conseils de Christian Durupt qui en assure l'encadrement technique.

Déroulement des journées

6h30 - 8h00 : séance posturale suivie du petit déjeuner si nuit(s) passée(s) au Plan d'Aups

9h30 - 13h00 : Pour ceux qui le souhaitent petits travaux pour l'entretien de la maison (peinture, nettoyage, etc.) ou dans le jardin (apportez si possible des outils de jardinage si vous en possédez).

13h00 - 14h30 : repas (apportez votre pique-nique)

14h30 - 16h30 : reprise des travaux

16h45 - 17h00 : échanges et points de vue sur la journée autour d'un thé.

L'inscription pour la ou les journées ainsi que pour l'hébergement se fait auprès de Carole au 06 95 78 04 07 (et pour tout renseignement)

Pour la séance de yoga du matin, apportez votre tapis, une couverture, des chaussettes pour la pratique et des chaussons pour circuler dans la maison. Participation libre.

Pour l'hébergement de nuit (15 €) apportez une paire de draps à une place, une taie d'oreiller, affaires de toilette et chaussons.

Pour chacun des repas que vous prendrez sur place apportez votre pique-nique : possibilité de réchauffer et de cuisiner sur place.

Pour se rendre à la Maison : Adresse : 94 Coulet de la Carpanne - Depuis le centre du village, au rond-point situé face à la boulangerie et au bar, prendre à gauche, (si on arrive d'Auriol), Allée de l'Oratoire (Dir. La Carpanne/ Ecole Primaire/Les Adrets). La maison se situe à 1,6 km de ce rond-point.

A 300 m, poursuivre direction. Carreirades les Adrets. A 1,6 km, prendre à droite le chemin empierré Coulet de la Carpanne, jusqu'au n°94. La maison de l'Institut est la seconde sur la droite. Stationner contre le grillage. Covoiturage conseillé.