



**La Maison du Yoga, quartier des Adrets,
est animée par 12 enseignants formés par l'Institut de Yoga.
Voici ses ateliers 2018/2019 - Ouverts à tous.**

Que vous soyez novices ou expérimentés, vous êtes bienvenus.

19 au 22 octobre 2018

Stage ouvert à tous

Cours tôt le matin de 6h30 à 8h00

Vend 2 au dimanche 4 nov 2018

10h00 - 17h00

Karma-yoga et séances matin et soir

Dimanche 30 dec au mardi 1^{er}
janvier 2019

Stage - Veillées et prières pour la paix.

Atelier samedi 26 janvier 2019

10h00 - 17h00

La posture de yoga : Sutra II,46

Vendredi 8 au lundi 11 février 2019

Stage : Vers l'intériorité.

Atelier samedi 2 mars 2019

10h00 - 17h00

Le ventre, centre vital.

Formation samedi 9 mars 2019

10h00 - 17h00

Techniques de méditation : Journée 1

Formation samedi 30 mars 2019

10h00 - 17h00

Techniques de méditation : Journée 2

Formation samedi 27 avril 2019

10h00 - 17h00

Techniques de méditation : Journée 3

Atelier samedi 11 mai 2019

10h00 - 17h00

Les mantras

Atelier/Conférence dim 19 mai 2019

9h30 - 17h00

«L'âme, forme et acte du corps» Aristote
Philippe Jovi, professeur de philosophie

Atelier samedi 15 juin 2019

10h00 - 17h00

Pratique en plein air

Vendredi 21 au dimanche 23 juin 2019

Formation enseignants et élèves avancés

Vendredi 23 au jeudi 29 août 2019

Stage ouvert à tous

Informations détaillées sur les ateliers sur www.institutdeyoga.com

Nous contacter :

courriel : institutdeyoga@gmail.com Tél. : 06 95 78 04 07

Comment se rendre à la Maison du Yoga - 94, Coulet de la Carpanne - 83640 - Plan d'Aups/Ste Baume

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. Covoiturage conseillé.