



Atelier à la Maison du Yoga Plan d'Aups/Ste Baume

La puissance des mantras

Animé par Anne Marie Chastoul

Samedi 11 mai 2019

10h00 – 17h00

9h30 Accueil

10h00 - 13h00 Pratique posturale suivie d'une présentation sur les mantras.
Les mantras de différentes traditions. Pratique du japa mantra.

13h00 - 14h30 Déjeuner (apporter son repas, possibilité de le faire réchauffer)

14h30 - 15h00 Détente

15h00 - 16h30 Méditation/Yoga-nidra - Pratique de mantras

La rencontre s'achèvera à 17h00 autour d'un thé.

Apportez tapis, couverture, chaussettes pour la pratique et des chaussons pour vous déplacer dans la maison.

Renseignements et inscriptions jusqu'au jeudi 9 mai 2019 auprès de
Anne Marie Chastoul : 04 91 26 54 37 ou 06 29 21 63 69

Participation : 30 euros
Institut de Yoga - www.institutdeyoga.com

Se rendre à la maison de l'Institut de Yoga

94, Coulet de la Carpanne

83 640 - Plan d'Aups / Sainte 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. Carreïrades les Adrets.

A 1,6 km, prendre à droite le chemin empierré Coulet de la Carpanne, jusqu'au n°94.

La Maison du Yoga est la seconde sur la droite. Stationner contre le grillage. Covoiturage conseillé.