



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

### La posture de yoga *Sthira sukham asanam*

Sutra de Patanjali II.46

Animé par Brigitte Jovi et Fanny Girard

**Samedi 26 janvier 2019**

**9h30 – 17h00**

- 9h30            Accueil
- 10h00 - 13h00 Pratique posturale suivie de l'étude du thème de l'atelier
- 13h00 - 14h30 Déjeuner (apporter son repas, possibilité de le faire réchauffer)
- 14h30 - 15h30 Détente
- 15h30 - 16h30 Méditation

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

Apportez tapis, couverture, coussin (si besoin pour la posture assise), chaussettes pour la pratique et des chaussons pour vous déplacer dans la maison.

Renseignements et inscriptions jusqu'au jeudi 24 janvier 2019 auprès de Fanny Girard au 06 03 98 19 64

Participation : 30 euros  
Institut de Yoga - [www.institutdeyoga.com](http://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. Carreirades 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.