



Stage à la Maison du Yoga du vendredi 8 au lundi 11 février 2019
Animé par Carole Génévé

**Être à l'écoute, pouvoir observer ce qui se passe en soi, une pratique
transformatrice pour accéder au silence intérieur.**

Vendredi 8 février : arrivée à partir de 16h30

Séance de yoga à 17h00, lectures, chants et mantras en soirée.

Samedi et Dimanche 9 et 10 :

6h30 : séance posturale et méditation

8h30 : petit déjeuner

9h30 - 10h30 : karma-yoga : participation à l'entretien de la maison du yoga

10h30 - 12h00 : détente, promenade, aquarelle

12h30 : déjeuner

15h30 -16h30 : sanscrit : étude d'un sutra de Patanjali

17h00 : méditation/yoga-nidra

18h00 : lecture, questions-réponses autour d'un thé

20h00 : repas

20h45 : Méditation/mantras, lectures, musique.

Lundi 11 : 6h30 : séance posturale

Fin de stage : après le petit déjeuner

Avant le départ, prévoir un temps pour le rangement et le ménage des lieux occupés pendant le séjour.

Hébergement

Possibilité de dormir à la Maison du Yoga, en chambre à deux. Peu de lits disponibles. Apporter une paire de draps et taie d'oreiller. Linge de toilette non fourni. Apporter des chaussons pour l'intérieur. Prévoir vos repas pour la durée de votre séjour. Cuisine équipée et vaisselle mises à votre disposition. Il est possible aussi de dormir à l'hôtellerie de la Saint Baume, située à 4 km de la maison. Pour réserver téléphoner au 04 42 04 54 84. <http://www.saintebaume.org/hostellerie/reservation-individuelle/>

Participation financière

Nuit en chambre à deux : 15 euros par personne ; nuit chambre 1 personne (si disponibilité) : 25 euros.

Enseignement : 120 euros

Important : Merci de vous inscrire auprès de Carole au [06 95 78 04 07](tel:0695780407) ou carole.geneve@laposte.net
avant le 3 février 2019

Se rendre à la maison du 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 de la boulangerie, 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.