



## Stage d'été 2019 à la Maison du Yoga Au Plan-d'Aups-Sainte-Baume

Vendredi 23 à 17h00 au jeudi 29 août fin de matinée

Nous proposons un stage de yoga de 6 jours à la Maison du Yoga au Plan d'Aups à la fin de l'été. La pratique collective où chacun travaille à sa mesure sur plusieurs jours permet un véritable approfondissement. C'est pourquoi nous conseillons de s'inscrire pour la durée totale du stage. Les personnes qui ne peuvent venir que pour une ou deux journées privilégieront l'inscription pour le début du stage. Le stage sera dirigé par Siffrène Reynaud accompagnée par d'autres enseignants de l'Institut de Yoga.

**Arrivée le vendredi 23 à partir de 17h00. Fin du stage jeudi 29, matinée.**

**Programme type d'une journée, des adaptations sont possibles au cours du séjour en fonction des participants.**

6h30 – 8h00 : séance posturale, pranayama, méditation

9h00 : karma-yoga, entretien de la maison

11h00 : pratique sur un thème précis : travail de la voix et chant, concentration à travers l'initiation à l'aquarelle, karma-yoga, bhakti-yoga, marche silencieuse, ...

12h30 : déjeuner

16h00 : travail sur le hara, méditation ou yoga nidra

17h30 : questions, lecture de textes, discussion autour d'un thé

19h30 : diner

20h30 : mantras, lectures

Prévoir ses repas, cuisine équipée à disposition des participants.

Chaque participant peut participer à une ou plusieurs journées (au début du stage dans ce cas) ; il est vivement conseillé d'arriver la veille au soir pour pratiquer tôt le matin.

Possibilité de dormir sur place dans la mesure des places disponibles - prévoir une paire de draps et taie d'oreiller - ou à l'hôtellerie de La Sainte Baume (réservation à faire par vous-même).

<http://www.saintebaume.org/hostellerie/>

Prix enseignement totalité du stage : 210 € Une journée d'enseignement : 40 €

Nuit à la maison du Plan d'Aups : 15 € en chambre à deux personnes, 25 € en chambre individuelle si disponibilités. Possibilité de réduction pour les personnes en difficultés financières.

Pour s'inscrire téléphoner à **Siffrène Reynaud : 06 03 01 14 68**

ou par mail : [siffrene1@yahoo.fr](mailto:siffrene1@yahoo.fr) en précisant l'heure et le jour d'arrivée et de départ et si vous souhaitez dormir sur place.

D'autres journées spontanées en juillet et août : consultez le site Internet [www.institutdeyoga.com](http://www.institutdeyoga.com) : des enseignants seront présents à la maison du yoga certains jours de juillet et d'août pour une journée de pratique et vous rencontrer. Les jours seront affichés au fur et à mesure que les enseignants se rendront disponibles ou tel au 06 95 78 04 07.

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 de l'Institut est la seconde sur la droite. Covoiturage conseillé.