



## FORMATION ENSEIGNANTS ET ELEVES EXPERIMENTES VENDREDI 21 AU DIMANCHE 23 JUIN 2019

### MAISON DU YOGA – PLAN D'AUPS SAINTE BAUME

#### Conduite de séances par les enseignants

#### Patanjali – Etude de Sutras

Ce stage est destiné aux enseignants. Il est ouvert, en tant qu'observateurs, aux élèves qui souhaitent approfondir leur pratique et s'interrogent sur une éventuelle formation pour enseigner. Il est réservé aux élèves expérimentés.

#### VENDREDI 21

- 18h00 - 20h00 : Installation, repas  
20h45 - 21h30 : Présentation du stage. Méditation/Mantras. Textes et sutras de Patanjali.

#### SAMEDI 22

- 6h15 - 8h00 : Séance d'1h30 – salutation au soleil tibétaine -  
9h15 - 10h15 : Discussion en groupe sur la séance et questions diverses.  
10h30 - 12h30 : Temps libre, entretien avec les enseignants et karma-yoga.  
14h45 - 16h00 : Etude de sutras de Patanjali : apporter livre les yogas-sutras  
16h30 - 17h30 : Séance : Variantes autour d'une posture (poisson) + yoga-nidra ou méditation  
17h30 - 18h30 : Thé – Discussion en groupe sur la séance de l'après-midi  
20h45 - 21h30 : Mantras, méditation, chants

#### DIMANCHE 23

- 6h15 - 8h00 : Séance d'1h30 – salutation au soleil indienne -  
9h15 - 10h15 : Discussion en groupe sur la séance et questions diverses.  
10h30 - 12h30 : Temps libre, entretien avec les enseignants et karma-yoga.  
14h45 - 16h00 : Réunion des enseignants. Planning 2019-2020. Organisation.  
16h30 - 17h30 : Séance : Variantes autour d'une autre posture (cobra) et yoga-nidra/méditation.  
17h30 - 18h30 : Thé – Discussion en groupe sur la séance de l'après-midi.  
**18h 30 : Fin du stage. Prévoir un temps pour le nettoyage de la maison avant votre départ.**

**Inscription et participation financière :** Apporter vos repas, possibilité de les réchauffer, cuisine équipée.

**1 – Inscription au stage :** Coût du stage, hors hébergement :

- Participant qui n'assure pas de cours bénévolement pour l'Institut : 100 euros
- Participant qui assure un ou plusieurs cours par semaine bénévolement : gratuit

**2 – Hébergement :**

- Nuit en chambre à deux : 15 euros par personne et par nuit ; chambre 1 personne (si disponibilité) : 25 euros.
- Apporter draps et taie d'oreiller et linge de toilette.

S'inscrire avant le mardi 18 juin auprès de Brigitte

**Mail :** [brigitte.jovi@yahoo.fr](mailto:brigitte.jovi@yahoo.fr)

**Tél. :** 04 42 96 59 79 ou 06 70 58 15 50