



**La Maison du Yoga, quartier des Adrets, vous accueille.  
Voici les prochains ateliers 2019  
Ouverts à tous.**

*Que vous soyez novices ou expérimentés, vous êtes bienvenus.*

**samedi 30 mars 2019**

10h00 - 17h00

Techniques de méditation : Apaiser le mental. Mieux se connaître.

**samedi 27 avril 2019**

10h00 - 17h00

Techniques de méditation suite : Développer le calme et la Joie.

**samedi 11 mai 2019**

10h00 - 17h00

Les mantras : outil précieux pour installer la paix en soi et autour de soi.

**Conférence dimanche 19 mai 2019**

9h30 - 17h00

«L'âme, forme et acte du corps» Aristote

Philippe Jovi, professeur de philosophie.

**samedi 15 juin 2019**

10h00 - 17h00

Pratique du yoga en plein air – Puiser l'énergie de la nature.

**Jeudi 29 au samedi 31 août 2019**

Stage de yoga ouvert à tous

Informations détaillées sur les ateliers sur [www.institutdeyoga.com](http://www.institutdeyoga.com)

Nous contacter :

courriel : [institutdeyoga@gmail.com](mailto:institutdeyoga@gmail.com) Tél. : 06 95 78 04 07

**Comment se rendre à la Maison du Yoga - 94, Coulet de la Carpanne - 83640 - Plan d'Aups/Ste 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 de l'Institut est la seconde sur la droite. Covoiturage conseillé.*