



INSTITUT DE YOGA

La Maison du Yoga, quartier des Adrets, à Plan d'Aups Sainte Baume
est animée par les enseignants de l'Institut de Yoga.
Voici ses activités 2019/2020 - Ouvertes à tous.

Que vous soyez novices ou expérimentés, vous êtes bienvenus.

Vendredi 20 au dim 22 septembre

Stage enseignants et expérimentés.
Le poirier et ses variantes – Yoga-nidra

Vendredi 14 au dim 16 février

Le cobra et ses variantes.
Samedi 15 : atelier : les samskaras 1/2.

Samedi 5 et dim 6 octobre

Stage, AG dimanche 14h30.
Yoga-nidra.

Vendredi 6 au dim 8 mars

Les postures assises de méditation.
Samedi 7 : atelier, les samskaras 2/2.

Vendredi 18 au dim 20 octobre

Yoga nidra.
La pince et ses variantes.

Vendredi 27 au dim 29 mars

Pranayama et bandhas.
Dimanche 29 : conférence philosophique.

Vendredi 8 au dim 10 nov

Karma-yoga et séances matin et soir.
Yoga-nidra : théorie et pratique.

Samedi 13 juin

Atelier 10h00 - 17h00
Pratique en plein air – Yoga-nidra.

Lundi 30 dec au mer 1^{er} janvier 2020

Méditation, mantras.
Veillées et prières pour la paix.

Vendredi 19 au dim 21 juin

Stage de formation.
Enseignants et élèves avancés.

Samedi 25 janvier

Atelier 10h00 - 17h00
Les yamas selon Patanjali : Sutra II,30.

Vendredi 28 au dim 30 août

Stage ouvert à tous.

Informations détaillées

sur chaque atelier sur www.institutdeyoga.com

Nous contacter : institutdeyoga@gmail.com Tél. : 06 95 78 04 07

Se rendre à la Maison du Yoga

Quartier Les Adrets - 94, Coulet de la Carpanne - 83640 - Plan d'Aups/Ste Baume

Depuis le 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. Stationner contre le grillage au dessus du portail.

तपःस्वाध्याये श्वरभक्तिभ्यानि क्रियायोगः ।