



**Stage de formation ENSEIGNANTS et élèves expérimentés
à la Maison du Yoga du vendredi 20 au dimanche 22 septembre 2019
Animé par Carole Génévé et Anne Turcat**

Vendredi 20 : arrivée à partir de 17h00

18h00 : séance de yoga, repas
20h00 : repas
21h00 : mantras et lectures textes sacrés

Samedi 21 :

6h30 : séance posturale suivie du petit déjeuner
9h30 : la posture sur la tête et ses variantes (présentation par Angélique et discussion)
11h00 : karma-yoga
12h00/12h30 : exercices pour la voix
12h45 : déjeuner
15h30/16h30 : étude d'un sūtra de Patanjali
17h00 : approfondissement : exercices sur le hara, yoga-nidra
18h00 : temps libre
20h00 : dîner
21h00 : mantras et lectures

Dimanche 22

6h30 : séance posturale
9h30 : commentaires sur la séance
10h30/11h30 : karma-yoga
12h00/12h30 : exercices pour la voix
12h45: déjeuner
15h00 : exercices sur le hara et méditation
16h30 : départ

Prévoir ses repas, cuisine équipée à disposition des participants. Possibilité de dormir sur place dans la mesure des places disponibles (prévoir paire de draps et taie d'oreiller) ou à l'hôtellerie de la Saine Baume (réservation à faire par vous-même) <http://www.saintebaume.org/hostellerie/>

Prix de l'enseignement pour la totalité du stage : 80 €

Une journée : 50 €

La nuit à la maison du Plan d'Aups : 15 € (chambre à 2 personnes), 25 € (chambre individuelle) si disponibilités.

Possibilités de réduction pour les personnes en difficultés financières.

Pour s'inscrire (nombre de places limité), téléphoner à **Brigitte au 06 70 58 15 50** ou par mail brigitte.jovi@yahoo.fr

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.

La Maison du Yoga est équipée d'un compost pour les déchets. Nous vous remercions de l'alimenter en apportant vos déchets verts pour nourrir le jardin. Sur place, nous prenons soin de trier nos déchets: papier, verre, emballages, végétaux...Merci