



Journées karma-yoga à la maison du yoga du vendredi 8 au dimanche 10 novembre 2019 Plan d'Aups/Ste Baume

"Le service désintéressé constitue la clé de voûte du Karma-Yoga." Sivananda

Ce stage propose une forme de yoga souvent méconnue et peu comprise en occident.

Le karma yoga occupe pourtant une place essentielle. Il s'agit, en effet, du "yoga de l'action", une pratique du yoga dans l'action : apporter une aide bénévole, sans s'attacher aux bénéfices de nos actions, ni aux résultats, dans un esprit de service.

Le karma-yoga est d'une efficacité à toute épreuve : il nous amène à plus de souplesse, plus d'ouverture aux autres, plus de calme intérieur...

Satyananda, ayant pratiqué douze années de karma yoga à l'ashram de son maître Shivananda, considérait le karma yoga comme une pratique incontournable sur la voie du Yoga. Il est devenu l'un des grands maîtres de yoga contemporains.

A la Maison du yoga, le karma-yoga consiste à apporter son aide pour l'entretien de la maison et du jardin : nettoyage des vitres, entretien des terrasses, jardinage,

Vendredi 8 novembre : Accueil à partir de 17h00

17h30-19h00 : séance posturale, méditation

19h30 : souper

20h30-21h30 : mantras, l'esprit du karma-yoga

Samedi 9 et dimanche 10 :

6h30 - 8h00 : séance posturale, méditation, suivie du petit déjeuner pour les personnes présentes.

Accueil à partir de 9h00 pour celles et ceux qui arrivent le matin

9h30 - 12h30 : travaux à l'intérieur de la maison (peinture, nettoyage des vitres, etc.) ou à l'extérieur (petit débroussaillage dans le jardin ou élagage des arbustes, etc.), apporter si possible petit matériel de jardinage et de bricolage en votre possession.

13h00 - 14h30 : repas partagé, cuisine équipée à disposition.

14h30 - 16h30 : reprise des travaux d'entretien maison et jardin.

Samedi 16h45 - 18h00 : yoga-nidra : pratique et théorie

Samedi 20h30- 21h30 : mantras

Dimanche : départ à 17h00

Apporter si possible petit matériel de jardinage et de bricolage en votre possession

Pour l'hébergement de nuit (15 €), apportez une paire de draps à une place, une taie d'oreiller, affaires de toilette et chaussons.

Pour chacun des repas que vous prendrez sur place apportez votre repas : possibilité de réchauffer et de cuisiner sur place.

Important : Merci de vous inscrire auprès de Carole au [06 95 78 04 07](tel:0695780407) ou carole.geneve@laposte.net avant [jeudi 7 novembre](#) en précisant votre date d'arrivée.

Pour se rendre à la Maison : Adresse : 94 Coulet de la Carpanne - 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. Stationner contre le grillage. Covoiturage conseillé.