



## Du vendredi 18 au dimanche 20 octobre 2019

Stage ouvert à tous à la Maison du Yoga face à la montagne de la Ste Baume

Animé par Carole Génévé et Siffrène Reynaud

Le stage comprend un temps de formation pour les enseignants : nous approfondirons une posture et ses variantes, la posture de la pince.

### Vendredi 18 : arrivée à partir de 17h00

18h00 : séance de yoga, repas

20h00 : repas

21h00 : mantras et lectures textes sacrés

### Samedi 19 :

6h30 : séance posturale suivie du petit déjeuner

9h30 : la posture de la pince et ses variantes (présentation par Jacqueline et discussion)

11h00 : karma-yoga : participation à l'entretien de la maison du yoga

12h00/12h30 : exercices pour la voix/détente

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 20

6h30 : séance posturale

9h30 : commentaires sur la séance

10h30/12h30 : promenade/initiation aquarelle

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 Siffrène au 06 03 01 14 68 ou par mail**

[siffrene1@yahoo.fr](mailto:siffrene1@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