



## Nouvel An à la Maison du Yoga

du lundi 30 décembre au mercredi 1<sup>er</sup> janvier 2020

Chers amis,

Pour accueillir la nouvelle année ensemble, nous sommes heureux de vous inviter à la Maison du Yoga pour un temps de pratique avec méditation et mantras, dans une atmosphère de calme et de silence. Nous nous unissons à tous ceux – au sein de toutes les traditions - qui prient pour la paix dans le monde.

Il sera possible d'arriver à partir du lundi 30 décembre 16h30 et de dormir à la Maison du Yoga, en chambre individuelle ou à deux places. Peu de lits disponibles.

Débutants bienvenus. Journée du 1<sup>er</sup> ouverte aux conjoints et enfants non pratiquants. Prévoir vos repas pour la durée de votre séjour. Cuisine équipée et vaisselle mises à votre disposition.

### **30 décembre : arrivée à partir de 16h30**

Séance de yoga à 17h00, lectures, chants et mantras en soirée.

### **31 décembre :**

Séance à 6h45, matinée promenade et détente,

Après-midi : sanskrit et étude d'un sutra, puis séance méditation et lecture de textes

Soirées : repas, veillée, mantras, lectures.

Possibilité pour ceux qui le souhaitent de participer à la marche aux flambeaux et à la veillée de prière dans la grotte de Marie Madeleine le 31 en soirée.

### **1<sup>er</sup> janvier : accueil à partir de 9h30 pour ceux qui arrivent le matin**

Séance méditation à 7h00 pour ceux qui sont sur place.

10h30 : séance posturale.

13h00 : déjeuner (apporter un plat)

14h30 : promenade, repos

Séance yoga-nidra vers 15h30.

Départ en fin d'après-midi.

### **Participation financière pour l'hébergement**

Nuit en chambre à deux : 15 € par personne ; nuit chambre 1 personne (si disponibilité) : 25 €

### **Enseignement :**

50 € pour la durée totale du stage. Tarif réduit pour les personnes en difficultés financières.

Si présence pour la seule journée du 1<sup>er</sup> janvier : participation libre.

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

Prévoir des vêtements chauds.

### **Se rendre à la maison du Yoga : 94, Coulet de la Carpanne - 83 640 - Pland'Aups 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 de la boulangerie, 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