



**Stage à la Maison du Yoga du samedi 24 février au mardi 27 février 2018**  
**Animé par Siffrène Reynaud**

**Thème : le silence**

**Être à l'écoute, pouvoir observer ce qui se passe en soi, une pratique  
transformatrice pour accéder au silence intérieur.**

**Samedi 24 : arrivée à partir de 16h30**

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

**Dimanche 25 et lundi 26 :**

6h30 : séance posturale

8h : petit déjeuner

11h : atelier aquarelle ou marche silencieuse

13h : déjeuner

15h30-16h30 : sanscrit : étude d'un sutra de Patanjali

17h : méditation ou yoga nidra

18h : lecture, questions-réponses autour d'un thé

20h : repas

20h45 : mantras, lectures

**Mardi 27** : 6h30 : séance posturale

Fin de stage : après le petit déjeuner

**Hébergement**

Possibilité de dormir à la Maison du Yoga, en chambre à deux. Peu de lits disponibles. Apporter une paire de draps et taie d'oreiller. Linge de toilette non fourni. Apporter des chaussons pour l'intérieur.

Prévoir vos repas pour la durée de votre séjour. Cuisine équipée et vaisselle mises à votre disposition.

Il est possible aussi de dormir à l'hôtellerie de la Saint Baume, située à 4 km de la maison. Pour réserver téléphoner au 04 42 04 54 84. <http://www.saintebaume.org/hostellerie/reservation-individuelle/>

**Participation financière**

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

**Enseignement** : 90 euros

**Important** : Merci de vous inscrire auprès de Brigitte au **06 70 58 15 50** ou [brigitte.jovi@yahoo.fr](mailto:brigitte.jovi@yahoo.fr) **avant le 22 février**

Se rendre à la maison du 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 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.