



Que votre pratique du Yoga soit motivée par une recherche de bien-être et de santé ou par le souhait de découvrir cet art millénaire en quête d'équilibre et d'harmonie, nous vous accueillons avec joie pour le partage d'instant privilégiés où vous ferez ce qui vous correspond, en accord avec vos rythmes intérieurs.

Du débutant à l'enseignant, la recherche est la même et Yoga se révèle en réalisant l'unité loin des apparences et des jugements.

Par une pratique régulière, souplesse, équilibre et tonicité se développent, créant un nouvel espace de liberté dans un corps retrouvé et ouvrant la porte à la dimension spirituelle de l'être, but ultime du yoga.



Imprimé par Al l'Atelier - Gap



## Yoga et méditation

### Centre Manolaya

#### ● Formation de professeur de Yoga

D'une durée de 3 ans, elle a pour objectif de permettre au stagiaire d'approfondir et d'enseigner le Yoga.  
Diplôme de la Fédération française des Praticants de Yoga.

Cette formation s'adresse à tout pratiquant de Yoga souhaitant s'investir de façon plus intensive dans cette discipline.

Durant les trois années, l'objectif est d'apporter aux participants une connaissance profonde du Yoga à travers les techniques posturales (Asana), les respirations (Pranayama), les concentrations (Dharana) et lui permettre d'accéder à l'état méditatif, source constante d'équilibre et de joie.



Cependant, la connaissance du Yoga s'appuie sur des grands textes dans lesquels le Yoga puise sa légitimité et son efficacité. L'intégration des textes comme sources théoriques au départ permet de s'en servir ensuite pour éclairer et renforcer la pratique. Yoga est une démarche totale d'intégration de chaque instant de vie pour développer la maîtrise et le savoir.


**Enseignement et suivi** : Christian Coupé, professeur diplômé de la fédération des Yoga traditionnels en 1991.



Avignon intramuros  
39 rue Bonneterie

*Yoga cittavriddhi nirodhah.*  
*Tada drastuh svarupe avasthanam.* YS I-2 et I-3

**Centre de Yoga Manolaya**  
39 rue Bonneterie - 84000 Avignon  
Membre de la Fédération française des Praticants de Yoga  
Association loi 1901 - SIRET 499 283 315 00020

04 90 82 10 52 - 06 13 80 75 64 - 06 28 462 463  
contact@manolaya.org - www.yoga-manolaya.org  
Suivez-nous sur 



### ● Les cours

En centre ville d'Avignon, dans un cadre authentique et entièrement dédié au Yoga et à la méditation, le centre Manolaya vous invite à partager la pratique traditionnelle du Yoga.

**Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga et Raja-Yoga** se complètent pour un enseignement diversifié où s'allient les postures du corps, le développement des énergies vitales par la maîtrise des souffles, et l'équilibre intérieur par la concentration et la méditation.

Toutes les semaines à Avignon, sont proposées des séances de Yoga traditionnel, une séance de Yoga thérapeutique, et une séance de respirations et concentrations.

Cours particuliers sur demande.

Bibliothèque d'ouvrages sur l'Inde, le Yoga et la spiritualité.

Les enseignants sont tous diplômés de la FFP Yoga.

### ● Les ateliers du vendredi

**Atelier Hatha-Yoga** : cette séance de 2h30 est mise en place pour développer à la fois l'intensité et la justesse de la pratique. Les ateliers ne sont pas réservés aux pratiquants expérimentés, mais s'adressent à tous ceux qui veulent explorer le yoga plus en profondeur.

**Atelier méditatif** : pratique posturale, étude commentée des grands textes sacrés de l'Inde, chant de mantras et méditation se succèdent pour offrir une parenthèse propice aux réflexions essentielles à la compréhension et au bain dans l'état méditatif naturel.

Plus d'information sur le site internet [www.yoga-manolaya.org](http://www.yoga-manolaya.org)



### ● Les retraites de Yoga

Depuis plus de 20 ans, nous organisons des retraites de Yoga, ouvertes à tous : au printemps et en été en juillet et en août, sur un thème, fil conducteur de toutes les retraites.

Une retraite de Yoga est un moment privilégié pendant lequel chaque participant consacre son temps et ses énergies à mettre en place ou développer une recherche intérieure faite d'harmonie entre le corps, le souffle et l'esprit.

La mise en place d'un rythme personnel juste et équilibré autour des pratiques du Yoga apporte une occasion unique de développer en soi la paix, la force et la joie.



Arpenter la voie du Yoga, c'est découvrir quantité de choses sur le corps et sur la grande question qui le concerne : la santé. Yoga c'est aussi connaître le souffle et ce qu'il révèle : nos énergies vitales. Enfin, le yoga explore le psychisme pour donner aux actes leur sens, leurs qualités et leur profondeur.

La solution du yoga est originale : on va se servir des trois, corps, souffle et esprit, ensemble, non pas en même temps mais ensemble.

Peu à peu se fait jour une intuition : la vie contracte l'être humain qu'elle réduit à son individu et à ses désirs, la méditation permet l'expansion naturelle de l'être, rétablissant l'équilibre.

### ● Les stages de Yoga

Les stages sont l'occasion d'approfondir certains aspects de la pratique du Yoga, et l'étude de textes traditionnels, pour être au cœur de la discipline, dans un lieu en pleine nature et en Provence, propice au recueillement et à l'intériorité.

Quel que soit le niveau de pratique du participant, l'enseignement reçu tout au long du stage poursuit sa route, mûrit, s'imprègne en chacun de nous, suscite la poursuite du cheminement intérieur et son intégration dans la vie quotidienne.

### ● Anâkhyashram, pour aller plus loin



Depuis 2015, stages et retraites sont accueillis à Anâkhyashram, un ashram en Haute-Provence près de Sisteron dédié à la discipline du Yoga et à la démarche spirituelle, dans la belle Vallée du Jabron, face à la Montagne de Lure.

Anâkhyashram nous accueille également sous d'autres formes de séjours, pour aller plus loin dans la connaissance de Soi à travers la discipline du Yoga. Situé en pleine nature provençale préservée, le lieu, fort en énergies, favorise la quête intérieure. Des séjours individuels de quelques jours à plusieurs semaines, voire mois, sont proposés pour que chacun trouve la forme la plus adaptée sur son chemin, en s'appuyant sur les techniques, du Yoga, sur la méditation, suivant un enseignement exigeant qui favorise la mutation et la révélation de l'être.

Plus d'information sur [www.anakhya.org](http://www.anakhya.org)



*Le regard sur les choses révèle les choses dans l'infinie complexité de leurs différences.*

*Le regard sur les êtres révèle l'univers dans l'infinie simplicité de son unité.*