

Anākhyashram

Un ashram en Haute-Provence

Le terme d'**ashram** venu d'Inde porte une grande richesse de sens et de symboles tout en étant peu familier pour la plupart d'entre nous. L'Ashram est un lieu où un effort particulier est mis en place pour orienter ses actes, ses énergies et ses pensées vers la dimension spirituelle de l'être humain.



Anakhyashram permet des séjours de courte ou moyenne durée, centrés sur la transmission du Yoga, l'étude des textes traditionnels, la contemplation, la méditation et l'acte désintéressé.

Situé en Haute-Provence, au pied du Signal de Lure, cette bâtisse provençale rayonne de beauté et de fort belles énergies.

> **Séjours individuels en Karma-Yoga** : deux séances de Yoga de 2h par jour et 4h en karma-yoga. Contactez-nous afin de connaître les disponibilités (à partir de 24 € /j, suivant revenus).

Détails sur www.yoga-anakhya.org

> **Séjours en stage ou retraite de yoga** : thèmes, dates et tarifs au dos de ce document.

Détails sur www.yoga-manolaya.org

imprimé par nos soins

Anakhyashram

route de Saint-Martin - 04200 Noyers sur Jabron

04 92 34 96 02 - 06 28 462 463

contact@anakhya.org - www.yoga-anakhya.org

Association Anākhyā, Yoga et Spiritualité

Association loi 1901 déclarée sous le numéro W842004981

Les stages et retraites de Yoga proposés à Anâkhyashram

STAGES DE YOGA

Stages de 2 ou 3 jours, début à 10h
(sauf mention différente), fin à 17h



Ouverts à tous :

- ◆ **01-03/11/18 (3j)** > Pratiquer le Yoga et méditer : accroître le potentiel énergie par la pratique et la clarté intérieure par la méditation
- ◆ **22 - 24/02/19 (3 j)** > 4 voies majeures du Yoga : Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, Raja-Yoga et Tantra-Yoga
- ◆ **18 - 19/05/19 (2 j)** > Les changements dans la respiration par la pratique du Yoga : utilisation du ventre, respiration diaphragmatique, allongement du souffle. Les effets physiologiques, émotionnels et psychologiques

Réservé aux personnes en formation, enseignants et pratiquants réguliers :

- ◆ 14 au soir (pratique nocturne) - 16/12/18 > **Approche et utilisation des énergies fondamentales du Yoga**
- ◆ 31/05 - 03/06/19 > **L'utilisation des mantras (sons), des mudras (gestes) et des mandalas (constructions) dans les pratiques du Yoga**

RETRAITES DE YOGA ouvertes à tous

Un thème commun à toutes les retraites de l'année

Inscription minimum : module de 5 jours, accueil à 14h30, fin à 11h30

- ◆ **Avril** : du 17 au 22/04/2019 (1 module x 5j)
- ◆ **Juillet** : du 08 au 18/07/2019 (2 modules x 5j)
M1 : 08/07 - 13/07 - **M2** : 13/07 - 18/07
- ◆ **août** : du 29/07 au 18/08/2019 (4 modules x 5j)
M1 : 29/07-03/08 - **M2** : 03/08-08/08
M3 : 08/08-13/08 - **M4** : 13/08-18/08

Tarifs stages/retraites : Enseignement, nourriture et hébergement inclus (chambre partagée ou tente individuelle en période estivale).

Stage 2 jours : 280 € ◆ 3 jours : 415 € ◆ Retraite 5 jours : 590 € ◆ 10 jours : 1100 € ◆ 15 jours : 1500 € ◆ 20 jours : 2000 € ◆ Réduction étudiants, demandeurs d'emploi, autres situations délicates -20%. Etalement possible.

Lieu : Anâkhyashram, 04200 Noyers sur Jabron, Haute-Provence

Adhésion à l'association organisatrice incluse : 20 € par an.

ASSOCIATIONS ORGANISATRICES :

Centre de Yoga Manolaya, Association Anâkhyâ, Yoga et Spiritualité, Fédération française des Pratiquants de Yoga

SOUTIEN AU LIEU : adhésion à l'Association Anâkhyâ, Yoga et Spiritualité 20 €/an, ou don libre.