

# Yoga et méditation

## Centre Manolaya

Avignon intramuros - 39 rue Bonneterie

2018-2019

### COURS DE YOGA TRADITIONNEL

Inscription tout au long de l'année de septembre à juin,  
un cours d'essai gratuit sur réservation :

	12h30	18h15	19h30
<b>LUNDI</b>	-	Traditionnel	Respiration/Méditation
<b>MARDI</b>	-	Traditionnel	-
<b>MERCREDI</b>	Prénatal(*)	Traditionnel	Traditionnel
<b>JEUDI</b>	Traditionnel	Traditionnel	Traditionnel Débutants

Traditionnel : Hatha-Yoga avec postures, respirations et concentrations

Respiration/méditation : cours orienté respiration et méditation

Prénatal : (\*) 1 semaine sur 2, cours adapté aux femmes enceintes.

Tarifs	Mois (*)	Trimestre (*) -10 %
1 cours/sem	43 € (37 €)	116 € (99 €)
2 cours/sem	65 € (55 €)	176 € (150 €)
Illimité	79 € (67 €)	214 € (182 €)

Tr1 sept/déc - Tr2 janv/mars - Tr3 avril /juin

**Carnet 10 cours valable sept/juin (\*) : 140 € (119 €)**

**Cours occasionnel : 17 € - Cours particuliers : 45 €**

(\*)Tarif réduit : étudiants, demandeurs d'emploi, situation particulières

Adhésion Association : 20 €/an - Bibliothèque : 10 €/an

### ATELIERS DE YOGA du VENDREDI 18h15 - 20h30

Atelier Hatha-Yoga, pratique intensive : 12 octobre, 30 novembre

1er février, 5 avril, 14 juin

Atelier méditatif : 16 novembre, 18 janvier, 15 mars, 3 mai

**Tarif 1 atelier : 21 €** adhérents, **24 €** non adhérents, **18 €** tarif réduit,

**Tarif trimestre : -10 %** règlement en début de période

imprimé par nos soins

### Centre de yoga Manolaya

Formation de professeurs, cours de Yoga, stages et retraites de Yoga

39 rue Bonneterie - 84000 Avignon

04 90 82 10 52 - 06 13 80 75 64 - 06 28 462 463

contact@manolaya.org - www.yoga-manolaya.org

Membre de la Fédération française des Praticquants de Yoga

Association loi 1901 - SIRET 499 283 315 00020

## STAGES DE YOGA

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

### OUVERTS A TOUS :

♦01 au 03/11/18 (3j) ▷ **Pratiquer le Yoga et méditer : accroître le potentiel énergie par la pratique et la clarté intérieure par la méditation**

♦22 au 24/02/19 (3 j) ▷ **4 voies majeures du Yoga : Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, Raja-Yoga et Tantra-Yoga**

♦18 et 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**

### RESERVE AUX PERSONNES EN FORMATION, ENSEIGNANTS ET PRATIQUANTS REGULIERS :

♦14 au soir (pratique nocturne) au 16/12/18 ▷ **Approche et utilisation des énergies fondamentales du Yoga**

♦31/05 au 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

Inscription minimum : module de 5 jours, accueil à 15h, fin à 11h30

♦ **Avril :** du 17 au 22/04/19 (1 module)

♦ **Juillet :** du 08 au 18/07/19 (2 modules)  
M1 : 08/07-13/07 - M2 : 13/07-18/07

♦ **Août :** du 29/07 au 18/08/19 (4 modules)  
M1 : 29/07-03/08 - M2 : 03-08/8  
M3 : 08-13/08 - M4 : 13-18/08

**TARIFS** : 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 comprise dans les tarifs.

## ORGANISATEURS

Centre de Yoga Manolaya, Anâkhyâ, Yoga et Spiritualité,  
Fédération française des Praticants de Yoga

## FORMATION PROFESSEUR DE YOGA 3 ans

Sous la direction de Christian Coupé. Par an, 9 journées à Avignon, 2 stages résidentiels 3 jours à Anâkhyashram proche Sisteron.

Enseignement traditionnel et suivi personnel. Début de session chaque année en octobre. Inscription après entretien préalable

**Plus d'informations sur :** [www.yoga-manolaya.org](http://www.yoga-manolaya.org)