

Participations, enseignement, hébergement et nourriture compris :

- Retraite du mois d'avril et de juillet : 490 € les 5 jours
- Retraite du mois d'août : d'une durée de 14 jours, elle est découpée en 3 modules pour que chacun puisse s'inscrire librement en fonction de ses disponibilités :

Un module : 490 €.

- Module 1 : du samedi 31 juillet au jeudi 5 août
- Module 2 : du jeudi 5 août au mardi 10 août
- Module 3 : du lundi 9 août au samedi 14 août

Deux modules : 790 €

- Modules 1 et 2 : du samedi 31 juillet au mardi 10 août
- Modules 2 et 3 : du jeudi 5 août au samedi 14 août

Trois modules : 990 €

Les 3 modules ne se répètent pas. Il s'agit d'une continuité. S'inscrire au 2nd ou au 3^{ème} module ne signifie pas que l'on ait « manqué » une partie.

Les stages proposés sont ouverts à tous. Certains stages participent à la formation de Professeur de Yoga. Nous choisissons des lieux propices au recueillement et à l'intériorité. Les journées comprennent environ 7 heures de pratique et d'étude. Les repas sont préparés par les participants dans un esprit de partage et d'offrande.

Le prix comprend l'enseignement, l'hébergement (chambre double ou triple) et la nourriture. Inscription définitive à réception d'un acompte de 30 % du montant. Etudiants, situation difficile, nous consulter.

Pour les rencontres offrant la possibilité de fabriquer un mandala, une participation de 30 euros sera demandée à ceux qui souhaitent en réaliser un (fourniture de la toile ou de la pièce de bois et du matériel de peinture ou de sculpture).

Renseignements centre de Yoga Manolaya

39 rue de la Bonneterie, 84000 Avignon – Tél. 04 90 82 10 52

Christian Coupé : 06 13 80 75 64 - Lisa Danjou : 06 28 462 463 - www.manolaya.org

Bulletin d'inscription à renvoyer à Christian COUPE, Manolaya, contact@manolaya.org
39 rue de la Bonneterie, 84000 Avignon, accompagné d'un acompte de 30 % du montant du stage.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél. :

Email :

Participera du :

au :

Pratique du Yoga : débutant - occasionnelle – régulière – enseignant

Ne pas jeter sur la voie publique



Manolaya

Yoga - Méditation

Programme 2010

Stages de Yoga



Retraites de Yoga

en Provence

*Manolaya est membre de la
Fédération Française des Praticants de Yoga, Siège social Avignon*

Stages de Yoga

Lieu : Alpes de haute Provence (proche d'Apt)
Ouvert à tous.

❖ Pratique et étude de 4 voies majeures du Yoga

Hatha-Yoga, Kundalini-Yoga, Raja-Yoga et Tantra-Yoga.

du 19 au 22 février 2010 (4 jours)

Hatha-Yoga pour les postures et le renforcement du corps.

Kundalini-Yoga pour la maîtrise des souffles et l'affermissement du système nerveux.

Raja-Yoga pour le contrôle des pensées et l'accès à la concentration et aux états méditatifs.

Tantra-Yoga pour le centrage et l'intégration de la méditation dans tous les actes de la vie.

Ce découpage peut sembler un peu arbitraire. Tous les yoga visent à permettre l'accès à la méditation et à la libération. Cette présentation est proposée uniquement à des fins pédagogiques et ne réduit aucune voie à un simple sous-ensemble.

Les quatre formes de pratique seront proposées en soulignant les particularités de chacune et les apports spécifiques dans le cadre d'un cheminement personnel. Pratiquer une forme plutôt qu'une autre peut être utile en fonction de la période de vie, de ce que l'on cherche, des périodes de l'année ou de la journée.

Pour chacune des quatre formes, des extraits de textes traditionnels majeurs seront donnés : Hatha yoga Pradipika, yoga_kundalini Upanisad, Yoga Sutra de Patanjali, Vijnana Bhairava Tantra.

Enseignement : Christian Coupé

Lieu : Alpes de haute Provence

Coût : 440 euros pour les 4 jours (du vendredi 10h au lundi 17h) Hébergement et nourriture inclus.

❖ Mantras (sons), mudras (gestes) et mandalas (dessins) dans les pratiques de Yoga.

du 22 au 24 mai 2010 (3 jours)

Composantes indissociables des pratiques de Yoga, les mantras (formules sonores), les mudras(gestes), bandhas(contractions), drшти(visualisations) sont trop peu utilisés dans les pratiques occidentales. Leur utilisation est pourtant fondamentale pour le contrôle des émotions, l'intensification et la canalisation des énergies, la concentration du mental.

Les yantras ou mandalas participent à la démarche méditative en absorbant le mental dans une construction symbolique amenant les diverses composantes de l'individu à une unification en vue d'une réalisation globale et humble où l'individu et l'univers se révèlent l'un à l'autre comme essentiellement identiques.

Possibilité de réaliser un yantra pour ceux qui le souhaitent.

Enseignement : Christian Coupé

Lieu : Alpes de haute Provence

Coût : 330 euros les 3 jours (du samedi 10h au lundi 17h). Hébergement et nourriture inclus.

Retraites de Yoga

Transformer les souffrances en énergie lumineuse

Pas de vie sans blessures. Brûlantes et destructrices, elles sont avant tout des énergies de vie. Le retour de la joie et de l'harmonie est possible non seulement malgré elles, mais grâce à elles. Yoga apporte disponibilité du corps, développement des énergies vitales, maîtrise des pensées. Ça ne guérit pas des souffrances mais les transforme et apporte la joie intérieure.

Une retraite 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.

Les Yoga pratiqués : La base de l'enseignement est Raja Yoga incluant les pratiques de postures du Hatha Yoga, les techniques de maîtrise du souffle du Kundalini Yoga, les concentrations et la méditation.

Pour favoriser cette recherche, les retraites proposent :

- Sept heures de pratiques par jour (postures, respirations, relaxation concentrations, méditation)
- Le contact avec un arbre pour les instants de méditation sous l'arbre,
- un atelier de peinture de mandalas sur toile ou sculpture sur bois (apprentissage guidé),
- un fascicule support d'étude et de pratique remis à chacun,
- une bibliothèque disponible sur place,
- l'atelier de 16 h (durée 2h)

Jour 1 : La place de l'alimentation dans le cheminement personnel :

De l'alimentation matière à l'alimentation Conscience-énergie -matière

Jour 2 : Les techniques de préparation aux postures (pawanmuktasana)

Jour 3 : Les techniques quotidiennes de purification du corps et des énergies

Jour 4 : Les techniques d'auto massage préventives et curatives

Jour 5 : Construire sa propre séance en fonction des effets recherchés

- Méditation nocturne du guetteur : Possibilité pour 3 personnes chaque jour de pratiquer une méditation durant toute la nuit.

Enseignement : Christian Coupé **Lieu** : Alpes de Haute Provence ou Drôme provençale

3 périodes de retraite sont proposées en 2010

❖ du 12 au 16 avril 2010 (5 jours)

❖ du 10 au 14 juillet 2010 (5 jours)

❖ du 31 juillet au 14 août 2010 (15 jours, 3 modules de 5 jours)