

# Yoga et méditation

## Centre Manolaya

Avignon intramuros - 39 rue Bonneterie



### ● 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.

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.



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



*Yoga cittavritti nirodhah.  
Tada drastuh svarupe avasthanam.*

**04 90 82 10 52 - 06 13 80 75 64**  
contact@manolaya.org - www.manolaya.org  
Membre de la Fédération française des Praticants de Yoga

**04 90 82 10 52 - 06 13 80 75 64**  
contact@manolaya.org - www.manolaya.org  
Membre de la Fédération française des Praticants de Yoga



## ● Les cours :

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

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

Du lundi au jeudi, sont proposées des séances de Yoga traditionnel, une séance de Yoga thérapeutique, et une séance dédiée à la respiration et à la concentration

Des cours particuliers sont dispensés sur demande.

Pour approfondir votre recherche, le lieu dispose d'une bibliothèque d'ouvrages sur l'Inde, la pratique du Yoga et la spiritualité avec une possibilité d'emprunt.

## ● Les enseignants:

**Christian** : enseigne le Yoga depuis plus de vingt ans. Il se consacre au Yoga à travers les cours, les stages et les formations de professeur qu'il anime depuis 1993.

Président actuel de la FFPY.

**Lisa** : diplômée par la FFPY et enseignante depuis plusieurs années, elle dispense ses cours à Gap principalement et participe à l'enseignement lors des stages et des retraites.

Présidente actuelle de l'association Manolaya.

**Sandrine** : formée par la FFPY, elle enseigne au centre d'Avignon.



## ● Retraites de Yoga

Depuis plus de 15 ans, nous organisons des retraites de Yoga au printemps et en été en Provence.

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.



### Thème des retraites 2012 : Voyage à la rencontre de Soi

Enseignement : Christian Coupé

#### ❖ Retraite de printemps

du samedi 21 au jeudi 26 avril 2012 (5 jours) 490 €

#### ❖ Retraites d'été :

du samedi 7 au jeudi 12 juillet 2012 (5 jours) 490 €

du samedi 4 au samedi 18 août 2012 (3 modules de 5 jours)

Un module : 490 €, deux modules : 790 € (M1+M2)

ou 720 € (M2+M3), trois modules : 990 €

Enseignement, hébergement et nourriture inclus

Lieux : Alpes de Haute Provence, Hautes-Alpes, Drôme provençale

## ● 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 des lieux en pleine nature et en Provence, propices 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.

Enseignement : Christian Coupé

#### ❖ Stage des vacances de la Toussaint :

du samedi 29 au lundi 31 octobre 2011

Yoga et santé : Approche intérieure de l'équilibre global

#### ❖ Stage des vacances de Noël (\*)

du samedi 17 au lundi 19 décembre 2011

L'art de la respiration dans les pratiques de Yoga

#### ❖ Stage des vacances d'hiver

du samedi 3 au lundi 5 mars 2012

Yoga et méditation : Ponts et difficultés du passage de l'un à l'autre

#### ❖ Stage de Pentecôte (\*)

du samedi 26 au lundi 28 mai 2012

Le Samkhya, les Yoga sutra, les approches non dualistes :  
Textes majeurs et différences de pratique

330 € les trois jours, enseignement, hébergement et nourriture inclus.

Lieux : Hautes-Alpes, Alpes de Haute Provence

(\*) stages non ouverts aux débutants



*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.*