

Yoga et méditation

Centre Manolaya

Yoga traditionnel à Gap

Posture (âsanas) - Respiration (prânâyâma)
Concentration (dhâranâ) - Relaxation

Un cours d'essai sans engagement

Il est possible de commencer à tout moment de l'année

◆ **lundi à 12h30, durée 1h10**

Association Présence, 25 rue de l'Imprimerie,

◆ **lundi à 18h30, durée 1h15**

Salle Foyer des Jeunes travailleurs, 73 bd Pompidou

◆ **mercredi à 19h00, durée 1h15**

Lieu communiqué sur demande

Pour la pratique, merci d'apporter tenue ample et confortable, tapis de pratique et petite couverture pour la relaxation.

Yoga désigne l'Union (du mot latin jugum « Joug », joindre, unir) à la fois le but et la méthode : grâce aux techniques éprouvées, basées sur une tradition millénaire, le pratiquant cherche à harmoniser toutes les composantes de l'être : le corps, les énergies, l'esprit. Pas de compétition, pas de jugement de soi ni des autres, et pas de niveau.

Chacun aborde la discipline là où il en est, avec ses possibilités dans l'instant, avec le souffle de l'ardeur, de l'enthousiasme, de Se connaître tel qu'il est en essence ici et maintenant.

« Qu'on soit un jeune homme, un homme mûr, ou un vieillard, ou même malade et faible, on n'obtient la réalisation que par la pratique, par l'effort soutenu, par une attention infatigable à tous les aspects du yoga. » Hatha-Yoga Pradîpîka

Centre de yoga Manolaya - 39 rue Bonneterie - 84000 Avignon

Contact Gap : Lisa 06 28 462 463 - 09 60 19 52 59

lisa@manolaya.org - www.manolaya.org

Membre de la Fédération française des Praticiens de Yoga

Association loi 1901 - SIRET 499 283 315 00020

◆ **Tarifs**

Mois : 1 cours : 36 € - 2 cours : 56 €

Trimestre : -10 % | Année : 1 cours 275 € - 2 cours 425 €

Carnet de 10 tickets valables un an : 90 €

Adhésion association 10 € par an

Participation ponctuelle à un cours collectif : 12 €

Adhésion association 10 € par an, versement à la 1ère inscription.

Les règlements sont dus en début de période et peuvent s'effectuer en plusieurs versements échelonnés suivant vos possibilités.

◆ **Stages et retraites de Yoga**

Organisés toute l'année en Provence dans des lieux entourés de nature. Précisions sur www.manolaya.org

Ces rencontres permettent une immersion au cœur de la discipline. Stage et retraite diffèrent sur leur durée, leur rythme et leur contenu.

Stages en octobre, décembre, mars et mai

Retraite de printemps en avril, retraites d'été en juillet et août.

◆ **Formation de Professeurs de Yoga :**

Le Centre de Yoga Manolaya dispense une formation de professeurs de yoga sur trois ans, diplôme de la Fédération française des Praticiens de Yoga.

◆ **Renseignements, inscription :**

Lisa Danjou (Gap) 06 28 462 463 – 09 60 19 52 59

www.manolaya.org - lisa@manolaya.org

Yoga cittavritti nirodhah.

1-2 Le yoga consiste à suspendre l'activité psychique et mentale. Yoga

Tada drastuh svarupe avasthanam.

1-3 C'est alors que le Voyant, le Soi, réside en sa propre nature

Yoga sutra de patanjali - Chapitre 1 - Samâdhi Pâda

Celui qui chante sans cesse le nom de Shiva, concentré sur le mantra silencieux, Hamsa, Comme la vibration subtile de chaque respiration, même au sein de l'action quotidienne,

Nuit et jour, celui qui est libéré de tout attachement touche à la non dualité.

Et l'absolu est constamment satisfait.

Lallâ, poétesse mystique du Cachemire

Merci de ne pas jeter sur la voie publique

Imprimé par nos soins