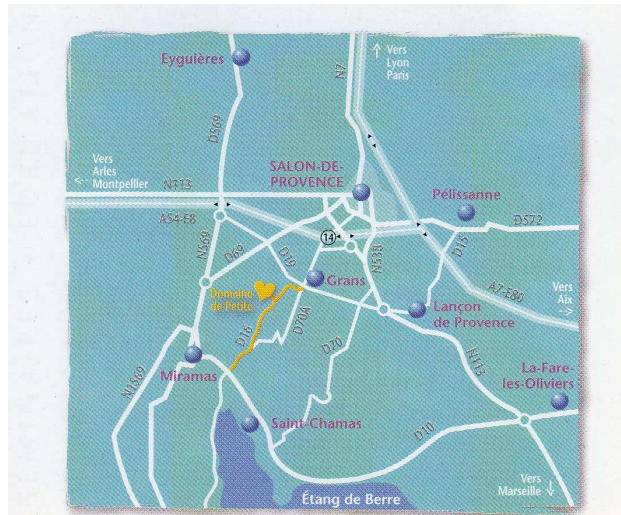


Itinéraire :

De Marseille, prendre l'autoroute du littoral (A55), puis la direction Marignane (A7), puis la direction Salon de Provence (A54), sortir à Salon quartiers ouest, Grans (sortie 14), tout de suite après le péage prendre le petit chemin sans panneau le plus à droite (épingle à cheveux) jusqu'au bout, prendre à gauche, tout droit jusqu'à Grans, traverser Grans, prendre la direction St Chamas par la D16, le Domaine de Petite est à droite sur cette route.

Plan :



*Un week-end de yoga
en Provence à Grans*

27 et 28 Février 2010

*Les polarités
qui nous
constituent,
une voie vers
l'unité ?*

Avec Sandra Ermeneux, formatrice de
l'Institut Français de Yoga à Marseille,

Contact: Ecole Marseillaise de Yoga
46 Bd Ollivary Villa Ollivary
13008 Marseille

Renseignements et inscriptions

ecoleyoga13@orange.fr

Tel : 06 10 96 78 04 ou 04 91 77 51 71

Les dvandva, polarités qui nous constituent, une voie vers l'unité ?

Nous sommes construits autour d'un axe central, nommé en anatomie axe médian à partir duquel des plans comme le haut et le bas ; l'avant et l'arrière ; la droite et la gauche déterminent notre perception des espaces internes et externes.

Nous pouvons nous sentir tirés voir « tirillés » entre ces forces opposées mais si nous créons une relation constructive, alors, comme deux bœufs attelés ensemble, il se dégage une grande force et beaucoup d'énergie.

Cette notion est introduite dans le traité fondamental du yoga (Yoga Sutra) par Patanjali lors de sa présentation du travail postural au chapitre II sutra 46 à 48.

Ce stage propose d'éclairer ce qui se joue entre les directions complémentaires dont nous sommes constitués et de mettre leurs caractéristiques en relation en vue d'une perception d'harmonie et d'unité.

L'enseignement se déroule entre théorie et pratique. Une pratique facultative sera animée le dimanche matin à 7h30.

Le stage se déroule à Grans (près de St Chamas) dans une bastide entourée d'un grand parc, propice au travail de groupe. Il y a la possibilité d'assister au stage en externe pour les personnes désirant rentrer chez elles (40mn de Marseille) et même d'apporter son pique-nique.

Il y a la possibilité d'être hébergé en pension complète, dans des chambres doubles ou individuelles ou encore de ne prendre que les repas de midi sur place.

Lieu : Domaine de Petite
Route de St Chamas D16
13450 Grans
Tel : 04 90 55 93 60
Tel Sandra : 06 10 96 78 04

Tarif du stage : 150,00€ enseignement
80,00€ hébergement en
pension complète
13,50€ un repas hors forfait

Dates et horaires :
Du samedi 27 Février à 9h30 au Dimanche
28 février 2010 à 16h30
Samedi : 9h30-12h00
14h30-18h00
Dimanche : 7h30-8h30 9h30-12h00
14h00-16h30

Bulletin d'inscription à remplir et à renvoyer à : Ecole Marseillaise de Yoga
46, Bd Ollivary, Bât A, Villa Ollivary
13008 Marseille
Pour valider votre inscription, ce bulletin doit être accompagné d'un chèque d'arrhes de 80,00€ libellé à l'ordre d'E.M.Y. Ces arrhes ne seront pas remboursées en cas de désistement.

.....

Nom et Prénom :

Adresse :

Tel fixe et port :

Email :

Ancienneté en yoga :

Votre professeur est :

Souhaitez-vous être :

- Externe
- En pension complète précisez si chambre individuelle oui-non
- Prendre un ou deux repas au centre

Date et signature :