

# STAGES YOGA 2018 - 2019

## 4 à 6 stages consacrés à la pratique - Durée : 2h30 - Coût 30€

Ces stages constituent un approfondissement technique et théorique qui permet d'évoluer dans sa pratique et de mieux intégrer le yoga dans son quotidien.

Ils proposent une séance de longue durée intégrant les techniques corporelles, respiratoires, énergétiques et méditatives du Yoga. Chaque séance est une occasion d'explorer certaines de ces techniques.

Les séances sont accessibles à tous, notamment par le fait que, par nature, l'approche viniyoga propose des adaptations pour tout un chacun.

Ces séances mettront en avant la dimension méditative du Yoga, par l'exercice approfondi de la faculté d'attention et l'exploration de la dimension sensorielle, qui constituent les 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> membre du « Yoga aux 8 membres » de Patanjali.

<b>PRATIQUE 1</b> <b>DATE</b> : 13 Octobre 2018 : 16h-18h30	<b>Lieu</b> : ANNECY Centre danse Daléas 2bis Rue Chaumontel
<b>PRATIQUE 2</b> <b>DATE</b> : 24 Novembre 2018 : 16h-18h30	<b>Lieu</b> : VAULX Gîte la salicorne - Le Biollay 259 Chemin des Praz
<b>PRATIQUE 3</b> <b>DATE</b> : <i>En attente, à confirmer</i>	<b>Lieu</b> : <i>En attente de confirmation</i>
<b>PRATIQUE 4</b> <b>DATE</b> : <i>En attente, à confirmer</i>	<b>Lieu</b> : <i>En attente de confirmation</i>
<b>PRATIQUE 5</b> <b>DATE</b> : 18 Mai 2019 : 16h-18h30	<b>Lieu</b> : VAULX Gîte la salicorne - Le Biollay 259 Chemin des Praz
<b>PRATIQUE 6</b> <b>DATE</b> : 22 Juin 2019 : 16h-18h30	<b>Lieu</b> : VAULX Gîte la salicorne - Le Biollay 259 Chemin des Praz

## 5 stages basés sur une thématique, associant étude et pratique

**Durée : 4h - Coût 45€**

Ces stages s'appuient sur des extraits de textes classiques sur le yoga, et permettent d'aller plus en profondeur dans la connaissance du yoga et dans la connaissance de soi. Ils proposent une pratique spécifique en lien avec le thème abordé.

Sur cette nouvelle session, il sera question de **5 lieux du corps**, mentionnés dans le livre 3 des Yoga sutras.

Ces 5 lieux seront présentés du point de vue anatomique, énergétique et subtil. Pour chacun d'entre eux, une pratique spécifique sera ensuite proposée, qui concrétisera l'enseignement.

Ces stages sont ouverts à tous :

- à des pratiquants déjà familiarisés voire engagés dans l'étude du Yoga,
- à tous ceux qui souhaitent aborder la pratique avec un éclairage particulier leur permettant d'en approfondir le ressenti et le vécu.

Comme pour les séances de pratique approfondie, l'accent sera mis sur les dimensions sensorielles et attentionnelles du yoga.

Les séances sont accessibles à tous, notamment par le fait que l'approche viniyoga propose des adaptations pour tout un chacun.

<b>STAGE 1</b> <b>DATE</b> : 24 Novembre 2018 : 8h30 - 12h30 « Le centre ombilical »	<b>Lieu</b> : VAULX Gîte la salicorne - Le Biollay 259 Chemin des Praz
<b>STAGE 2</b> <b>DATE</b> : 19 Janvier 2019 : 14h30 - 18h30 « La fontaine de la gorge »	<b>Lieu</b> : ANNECY Espace danse Daléas 2bis rue Chaumontel
<b>STAGE 3</b> <b>DATE</b> : 23 Mars 2019 : 14h30 - 18h30 « La rivière de la tortue »	<b>Lieu</b> : ANNECY Espace danse Daléas 2bis rue Chaumontel
<b>STAGE 4</b> <b>DATE</b> : 18 Mai 2019 : 8h30 - 12h30 « L'œil du crâne »	<b>Lieu</b> : VAULX Gîte la salicorne - Le Biollay 259 Chemin des Praz
<b>STAGE 5</b> <b>DATE</b> : 22 Juin 2019 : 8h30 - 12h30 « Le lieu du cœur »	<b>Lieu</b> : VAULX Gîte la salicorne - Le Biollay 259 Chemin des Praz

### *Une journée : 2 pratiques*

3 dates (24 Novembre 2018, 18 Mai et 22 Juin 2019) permettent d'envisager un programme composé de 2 pratiques sur 1 journée et de profiter d'un lieu (Le gîte la salicorne) et d'un environnement propice à un temps d'arrêt et de ressourcement personnel. Renseignements plus détaillés sur demande.

### *Renseignements et inscription :*

**Yannick au 06 35 93 36 84**

[y.maudet@laposte.net](mailto:y.maudet@laposte.net)

[www.vyanayoga.fr](http://www.vyanayoga.fr)

Inscription **au plus tard 5 jours** avant le stage.  
5 personnes requises pour le maintien du stage.  
Possibilité de s'engager par avance sur plusieurs dates.