

STAGES-RETRAITES YANTRA YOGA EN FRANCE EN 2017

- **Marseille**, 7-8 janvier, stage Yantra Yoga débutants, avec Elerin Uibu à Académie LES COIFFEURS DU SUD, 10-12 rue Fort Notre-Dame (Vieux Port), 13007 Marseille. Contact : Elerin Uibu elerinu@yahoo.com/0662413060

- **Audenge**, association Anandakara, 20-22 janvier, avec Stella Rungen 3ème Pranayama, la respiration secrète pour capturer le Prana dans le canal central. Troisième série des Yantras.
Contact : Antonio CHUECO 0556269117/antonio.chueco@orange.fr

- **Passy (Haute-Savoie)**, 10-12 Février, Stage intensif pour découvrir le Yantra Yoga, avec Stella Rungen. Contact : Piersonfrancoise@aol.com 0781068969 ou 0781079865

- **Genève**, 18-19 février, stage de Yantra Yoga : Kumbhaka doux, 4ème Pranayama du Yantra Yoga et 7ème Lodjong, avec Patrizia Pearl.
Contact :

- **Montpellier**. 1-2 avril, stage de Yantra Yoga : apprendre et approfondir les préliminaires du Yantra Yoga, avec Stella Rungen. Contact Helene Soing : h.soing@wanadoo.fr

- **Dejam Ling**, 28 avril-1er mai, Harmonious Breathing, Kumbhaka, pranayamas et 7ème Lodjong avec Patrizia Pearl. Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Dejamling**, stage de Yantra Yoga 4ème série Pranayama-Yantra, 25-28 mai avec Stella Rungen
Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Paris** - Juin 2017 - visite de Rinpoche, introduction Harmonious Breathing, Yantra Yoga ou Yantra avancé, programme à définir, avec Patrizia Pearl

- **Yenne (Savoie)**, Retraite-stage, 20-27 août 2017, avec Patrizia Pearl
LE CLOS DES CAPUCINS à 73170 YENNE
Harmonious Breathing, Yantra doux, Pranayamas, 7ème Lodjong.
Contact :

PRATIQUES RÉGULIÈRES :

- **Montpellier** (en cours d'organisation) : un samedi ou dimanche par mois avec Stella Rungen et 1 créneau hebdomadaire guidé par Hélène Soing. Contact : stellarungen@gmail.com

- **Ille-sur-tet**, Salle Saint-Louis : Tous les lundis soir de 19h30 à 21h
Cours de Yantra yoga et pratique avec Stella Rungen. Contact : stellarungen@gmail.com

- **Toulon** : pratiques et stages en collaboration avec le Sangha Loka toute l'année, avec Elerin Uibu.
6 janvier 20h-21h, présentation du Yantra Yoga
Cours 14 janvier 15h-18h. À Sangha Loka, 39 rue Victor Clapier. Programme : La respiration harmonieuse et complète du Yantra Yoga
- Les neuf respirations pour purifier l'air vicié
- Les Tsigjong, 5 mouvements pour assouplir les articulations

- **Marseille** : WE de pratique Yantra Yoga, Danse Vajra, ganapuja, éventuellement Khaita 18-19 février, 18-19 mars, 22-23 avril, 6-7 mai ?, 17-18 juin

Contact : Elerin Uibu elerinu@yahoo.com /0662413060 et Françoise Casabianca francoise.casabianca380@orange.fr ou 0613606411

Salle Palama, CC La Parade chem Palama, 13013 Marseille

Cours de Yantra Yoga le jeudi soir avec Elerin Uibu à confirmer à Académie LES COIFFEURS DU SUD, 10-12 rue Fort Notre-Dame (Vieux Port), 13007 Marseille.

- **Belgentier** (83) : un dimanche par mois. Contact : elerinu@yahoo.com

- **Le Luc** (83) : une fois par semaine, pratique collective des 8 mouvements. Contact : marc.pebay@club-internet.fr

- **Paris** : avec Jésus Martinez à Sangha Loka, 55 rue Quincampoix, 75004 Paris. Code A3719. Métro Rambuteau ou Étienne-Marcel, RER Les Halles.

Pour toute l'année, les cours de Yantra Yoga auront lieu un mercredi sur deux de 19 h à 20h30:

Mercredis 8 et 22 février

Mercredis 8 et 22 Mars

Mercredis 5 et 19 Avril

Mercredis 3, 17 et 31 Mai

Mercredis 14 et 28 Juin

De plus, des cours de Yantra Yoga sont donnés certains samedis, de 10 h à 13 h:

Samedis 14 et 21 Janvier

Samedis 11 et 25 février

Samedis 11 et 25 Mars

Samedis 8 et 22 Avril

Samedis 6 et 20 Mai

Samedis 3 et 17 Juin

Contact : dzogchen.info@yahoo.com