

STAGES-RETRAITES DE YANTRA YOGA EN FRANCE EN 2018

- **Le Bout du Lac (74)**, Stage de Yantra Yoga , 3-4 février, avec Nicolas Brenon.

Contact : lecocqmarceric@yahoo.fr, tél: 0033 769 39 21 17

- **Paris**, Stage de Yantra Yoga – 3ème Pranayama et 7ème lodjong, 17-18 mars, avec Patrizia Pearl et Jesus Martinez. **Contact** : par mail : rouge.palrilingfr@gmail.com / portable : 07 71 71 79 80

- **Le Bout du Lac (74)**, stage de Yantra Yoga “Kumbhaka”, 28 avril-1er mai, avec Patrizia Pearl.

Contact : lecocqmarceric@yahoo.fr, tél: 0033 769 39 21 17

- **La Riche (Tours, 37)**, stage de Yantra Yoga, 12-13 mai, avec Jésus Martinez.

Lieu : Dojo du complexe sportif Paul Bert ,rue Paul Bert – La Riche (aggl. de Tours).

Contact : Association Pamo-Pawo à La Riche. Bajic Marija : 06 73 60 26 85/

pamopawo@gmail.com

- **Dejamling**, Retraite de Yantra Yoga avec Elerin Uibu, 18-21 mai, combinée avec des sessions de Danses Joyeuses Khaita. Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Lajoux (Jura 39)**, stage de Yantra Yoga “Kumbhaka”, 22-29 juillet 2018, avec Patrizia Pearl et Jésus Martinez. Contact : marnya.gho@free.fr

- **Dejamling**, Stage de Yantra Yoga 30 juillet-2 août, avec Elerin Uibu, combinée avec des sessions de Danses Joyeuses tibétaines Khaita et Introduction à la méditation avec Stoffelina Verdonk.

Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Dejamling**, stage de Respiration Harmonieuse, 17-19 août, préparation pour la respiration complète du Yantra Yoga avec Alvaro Blanco et Hélène Soing. (1ère session du cycle sur Kumbhaka : base et développement). Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Montpellier**, Stage de Yantra Yoga 22-23 septembre, avec Stella Rungen, ouvert à tout public. Programme : les 9 respirations, les 5 tsigjong et les 8 mouvements.

Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Paris**, Stage de Yantra Yoga, 29-30 septembre avec Jésus Martinez, ouvert à tous.

Programme : les 9 respirations, les 5 tsigjong les 8 mouvements.

Contact : par mail : rouge.palrilingfr@gmail.com / portable : 07 71 71 79 80

- **Dejamling**, stage de Yantra Yoga- Pranayama, avec Stella Rungen 5-7 octobre. (2ème session du cycle sur Kumbhaka : base et développement)

Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Marseille**, stage ouvert avancé de Yantra Yoga, 26-28 octobre, avec Elerin Uibu et Jésus Martinez, supervisés par Laura Evangelisti.

Lieu : Salle Palama, CC La Parade chem Palama, 13013 Marseille.

Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Marseille**, stage avancé des Pranayamas en Yantra Yoga (transmission du Guruyoga de Chögyal Namkhai Norbu pré-requise), 29-30 octobre, avec Elerin Uibu et Jésus Martinez, supervisés par Laura Evangelisti. Lieu : Salle Palama, CC La Parade chem Palama, 13013 Marseille.

Contact : dejamlingfr@gmail.com

- **Dejamling**, stage SMS et comportement : les différentes expériences du 7ème Lodjong : sensation- clarté- vacuité, avec Stella Rungen et Stoffelina Verdonk, 14-16 décembre (3ème session du cycle sur Kumbhaka : base et développement)

PRATIQUES RÉGULIÈRES :

- **Montpellier** : pratiques collectives deux mardis par mois (17h30-19h).

Contact : h.soing@wanadoo.fr

- **Ille-sur-têt**, Salle Saint-Louis : Tous les lundis soir de 19h à 21h et certains samedis pour les avancés.

Cours de Yantra yoga et pratique avec Stella Rungen. Contact : stellarungen@gmail.com

- **Toulon**

Sangha Loka de [Toulon, 39 rue Victor Clappier](#)

Les jeudis de 15h30 à 17h00 cours **doux/séniors**, de 17h00 à 18h30 cours **moyen**, de 18h30 à 20h00 cours **dynamique**.

2 samedis par mois de 15h00 à 16h30 cours **dynamique** et de 16h30 à 18h00 cours **doux/séniors**.

Contact : yantrayogaelerin@gmail.com par téléphone **06 62 41 30 60**.

- **La Ciotat**

L' Ecole de Danse, Zone ATHELIA 2, 200 avenue de la Plaine Brunette, 1er étage

Les mardis de 17h15 à 18h15 cours **dynamique**.

Contact : yantrayogaelerin@gmail.com par téléphone **06 62 41 30 60**.

- **Marseille** :

Centre de bien-être, Le soleil Intérieur [18 rue Francis Davso, 13001 Marseille](#)

Les lundis à 15-16 heures cours **doux/séniors** ou à 18-19 heures cours **dynamique**.

<https://www.lesoleilinterieur.fr/>

Contact : yantrayogaelerin@gmail.com par téléphone **06 62 41 30 60**.

* Week-end de pratique Yantra Yoga (samedi), Danses du Vajra (dimanche), ganapuja, éventuellement Khaita. Tous les 1ers week-end du mois.

Salle Palama, CC La Parade chem Palama, 13013 Marseille

Contact : elerinu@yahoo.com ou par téléphone **06 62 41 30 60**

Elisabeth Tempier elisabeth.tempier@gmail.com et **06 77 50 09 21**

- **Paris** : avec Jésus Martinez. A partir du 12 septembre 2018, les cours ont lieu avenue de Clichy, à Paris. (Métro Place de Clichy)

Tous les mercredis de 19h à 20h30 cours ouverts à tous.

Un samedi par mois de 10h à 13h pour les personnes connaissant les bases du yantra yoga.

Contact : par mail : rouge.palrilingfr@gmail.com / portable : 07 71 71 79 80