

## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:h.soing@wanadoo.fr)

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

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

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

- **Dejamling**, retraite collective accompagnée de Yantra Yoga avec Elerin Uibu  
Contact : [dejamlingfr@gmail.com](mailto:dejamlingfr@gmail.com)

- **Dejamling**, 13-16 juillet, stage de Yantra Yoga avec Elerin Uibu  
Contact : [dejamlingfr@gmail.com](mailto:dejamlingfr@gmail.com)

- **Dejamling**, 7-11 août, sage de Yantra Yoga avancés 1e et 2e série et leurs variations avec Maxim Leshchenko  
Contact : [dejamlingfr@gmail.com](mailto:dejamlingfr@gmail.com)

- **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 : [bleu.palrilingfr@gmail.com](mailto:bleu.palrilingfr@gmail.com)

- **Dejamling**, 13-15 octobre, stage de Yantra Yoga "avancés" avec Stella Rungen  
Contact : [dejamlingfr@gmail.com](mailto:dejamlingfr@gmail.com)

## PRATIQUES RÉGULIÈRES :

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

Contact : [h.soing@wanadoo.fr](mailto:h.soing@wanadoo.fr)

- **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](mailto: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](mailto:elerinu@yahoo.com) /0662413060 et Françoise Casabianca [francoise.casabianca380@orange.fr](mailto: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](mailto:elerinu@yahoo.com)

- **Le Luc** (83) : une fois par semaine, pratique collective des 8 mouvements. Contact : [marc.pebay@club-internet.fr](mailto: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](mailto:dzogchen.info@yahoo.com)