

*Cela n'est pas dans l'instant présent, Cela n'est pas demain;  
qui connaît Cela qui est transcendant et merveilleux ?*

*Cela doit être pressenti dans la conscience de «l'autre»,  
mais approché directement par la pensée, Cela s'évanouit...*

na nūnam asti no śvah kas tad veda yad adbhutam |  
anyasya cittam abhi samcarenyam utādhitam vi naśyati ||

( RgVeda I, 170, 1 )



Nos ateliers, rencontres, conférences, articles  
& infos pratiques, au fil des saisons sur :

[www.association-ananda.org](http://www.association-ananda.org)

# COURS DE YOGA & MEDITATION

ANANDASHALA MARTIGUES  
33, AV SALVADOR ALLENDE

[www.association-ananda.org](http://www.association-ananda.org)



anandashala  
MARTIGUES



# BULLETIN D'ADHESION

## Association Anandashala

01/09/2023 - 31/08/2024

Pour enregistrer votre adhésion annuelle, merci de joindre à ce bulletin un chèque de 25€ à l'ordre de l'association

Date d'inscription : .....

M. / Mme / Mlle

Nom / Prénom : .....

Né(e) le : ..... Profession : .....

Adresse :

.....  
.....

Tél. : ..... Courriel : .....

Je certifie ne présenter à ce jour aucun problème de santé physique ou mentale qui rendrait contre indiquées les activités proposées. Je souhaite cependant signaler un problème de santé ou autre particularité :

.....  
.....

Fait à ..... , le : .....

# BULLETIN D'INSCRIPTION

## aux cours de Yoga hebdomadaires

ABONNEMENTS YOGA 30 SEMAINES

du 18/09/23 au 26/06/24

Je soussigné { Nom/Prénom } .....

Souhaite m'inscrire au.x cours suivant.s

YOGA AVANCÉ / YOGA POUR TOUS / YOGA CACHEMIRIEN  
{ Entourez vos selections }

1 COURS par semaine = 375 €/an ( soit 12,5€/séance)

2 COURS par semaine = 564 €/an ( soit 9,4€/séance)

3 COURS par semaine = 630 €/an ( soit 7€/séance)

{ Entourez vos selections }

Règlement au moment de l'inscription sous forme de  
3 chèques postdatés au 15 oct. 15 déc. et 15 mars  
à l'ordre de «Association Ananda».

Fait à ..... , le : .....

Signature de l'adhérent.e :

Signature de l'association :

30 semaines = Il n'y aura pas de cours durant les vacances scolaires et les semaines du 1 au 7 avril et du 20 au 24 mai. Pour les inscriptions en cours d'année, les abonnements seront calculés au pro-rata des séances restantes. Tous nos cours sont accessibles dès l'âge de 16 ans

Les abonnements ne seront pas remboursables ou échangeables sauf en cas de présentation d'un arrêt maladie de plus de 7 jours. En cas d'absence, les séances manquées peuvent être rattrapées sur demande de l'élève et sous réserve de disponibilité :)



Photo :  
Vinay Kumar Yogasharya fondateur de Prana Vashya

«L'éveil de la sensibilité corporelle, associé à l'exploration d'un souffle libre d'intention, équilibre en profondeur le système nerveux et apaise la sensation de stress.»

## Inscriptions par sms

Benjamin - 07 68 82 45 89

ouvert aux non adhérent.e.s

Salle : 36 rue de la République

## ENTRAINEMENT HEBDOMADAIRE DE YOGA

- GRATUIT -

PRANA VASHYA SERIES  
> MERC. 7.00 - 9.00

Pratique hebdomadaire de yoga dynamique, en autonomie.

Cette séance est dédiée aux pratiquants débutants ou avancés souhaitant approfondir leur connaissance des asanas traditionnels. Durant cette séance, nous pratiquons chacun.e à notre rythme et en silence la série Prana Vashya, dans le style de Mysore.

NB: Les supports pédagogiques sont fournis. Si cette séance n'est pas un «cours», la présence de pratiquant.e.s expérimenté.e.s permettra aux débutant.es de se familiariser avec la série et de progresser dans l'apprentissage des asanas dynamiques. Prévoir tapis et serviette.

## RETRAITES DE MEDITATION

AUTOMNE

du 23 au 29 Octobre 2023

HIVER

du 1er au 7 Janvier 2024

PRINTEMPS

du 22 au 28 Avril 2024

ÉTÉ

du 1er au 7 Juillet 2024

Ces retraites régulières de 5 jours permettront à chacun.e de se ressourcer et de prendre le temps de s'ouvrir tranquillement à l'Ouverture. Elles seront également très propices pour s'aventurer à la rencontre de soi dans une pratique autonome de la méditation.

Nous pratiquerons en autogestion. Une trame optionnelle de pratiques collectives sera néanmoins proposée et conduite par «les habitués de l'asso» pour soutenir et orienter l'exploration intérieure de chacun.e.

Il est possible de participer à un ou plusieurs jours de retraites sur réservation et dans la limite des places disponibles. La priorité sera laissée aux inscrit.es pour 5 jours.

Maximum 12 participant.e.s.

Lieu : Mimet 13062  
Hermitage Notre Dame des Anges



## Journée-type

07.00 - 09.00 méditation collective

11.00 - 13.00 yoga dynamique

14.00 déjeuner en commun

17.00 - 19.00 yoga relaxation

21.00 - 22.00 méditation collective

## Infos & inscriptions

Benjamin - 07 68 82 45 89

Participation : 80 €/jour\*

\*Incluant l'hébergement en chambre individuelle et les repas végétariens. Chacun.e sera invité.e à participer quotidiennement aux tâches domestiques ( cuisine et autre ) Retraites ouvertes aux non adhérent.e.s.

## LES COURS DE YOGA HEBDOMADAIRES

### YOGA POUR TOUS > LUN. 18.30 - 20.00

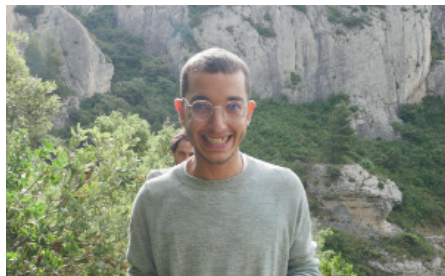
#### Débutants bienvenus

Le Hatha Yoga est une invitation à visiter le corps dans sa globalité. Dans ces cours, vous apprendrez à relâcher les tensions musculaires inutiles. Les postures libèrent en profondeur les articulations pour retrouver plus d'aisance dans le mouvement. L'exploration du souffle selon des rythmes et techniques spécifiques vous conduira naturellement à trouver un mental centré et calme.

### YOGA AVANCÉ > MAR. 18.30 - 20.00

Cours réservé à celles et ceux qui pratiquent depuis plus de 2 ans et souhaitent débiter une pratique autonome.

Vous y apprendrez progressivement un ensemble de techniques traditionnelles (*asanas, pranayamas, mudras et bandhas*). Un temps d'intégration vous permettra ensuite d'explorer librement les étapes suivantes du yoga (concentration, contemplation,...)



#### avec Benjamin Ferrero

Artiste peintre et co-fondateur de l'association Ananda, Benjamin est touché dès sa jeunesse par la spiritualité indienne. Il enseigne depuis 13 ans le Yoga et la méditation.

### Abonnements 30 séances :

1 COURS par semaine  
= 375 €/an ( 12,5€/séance)

2 COURS par semaine  
= 564 €/an ( 9,4€/séance)

+25€ d'adhésion à l'association, incluant location du matériel et assurance.

Séance à l'unité = 25€

### Inscriptions

Benjamin - 07 68 82 45 89  
fererob@gmail.com

Salle : 33 Av. Salvador Allende

## YOGA CACHEMIRIEN > MAR. 9.00 - 11.00

#### Débutants bienvenus

Dans l'approche non-duelle du Yoga du Cachemire, l'Ecoute devient la trame de l'expérience corporelle.

Le mouvement ou la pose ne sont que prétextes à l'exploration de ce qui est perçu comme une limite. Tensions et résistances sont accueillies sans réaction ni appropriation.

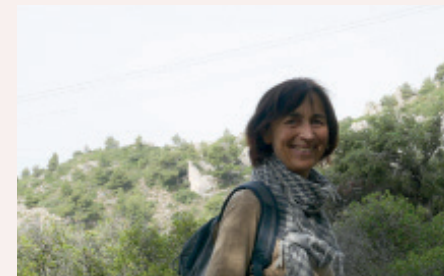
La conscience sensorielle support du Souffle libère la respiration et le corps.

La pratique convie à abandonner toute finalité, toute idée de progression ou de performance pour être là, dans l'instant. Ce yoga convient à tous sans prérequis. Chaque fois que le pratiquant se pose sur son tapis, c'est la première fois.

### Ateliers mensuels de 3H

Le samedi matin 9.30 - 12.30  
Des dates vous seront régulièrement proposées durant l'année  
[www.association-ananda.org](http://www.association-ananda.org)

Atelier à l'unité = 25€



#### avec Anne Coupet

Anne pratique et enseigne le yoga du Cachemire depuis plus de 30 ans. Elle fut d'abord formée à l'Ecole de la FNY à Paris, puis diplômée de l'Ecole de Yoga de l'Energie d'Evian. Elle est devenue élève d'Eric Baret, en 1999.

### Abonnements 30 séances :

1 COURS par semaine  
= 375 €/an ( 12,5€/séance)

2 ou 3 COURS par semaine sont possibles en association avec les séances de Benjamin

+25€ d'adhésion

Séance à l'unité = 25€

### Inscriptions

Anne - 06.02.09.01.99  
amcoupet@yahoo.com

Salle : 33 Av. Salvador Allende