

*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 fon-  
dateur de Prana Vashya

«L'éveil de la sensibilité corporelle,  
associé à l'exploration d'un souffle  
libre d'intention, équilibre en profon-  
deur 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 appro-  
fondir leur connaissance des  
asanas traditionnels. Durant  
cette séance, nous pratique-  
rons chacun.e à notre rythme  
et en silence la série Prana  
Vashya, dans le style de My-  
sore.

NB: Les supports pédagogiques sont  
fournis. Si cette séance n'est pas  
un «cours», la présence de prati-  
quant.e.s expérimenté.e.s permettra  
aux débutant.es de se familiariser  
avec la série et de progresser dans  
l'apprentissage des asanas dyna-  
miques. 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 res-  
sourcer et de prendre le temps de  
s'ouvrir tranquillement à l'Ouvert-  
ure. Elles seront également très pro-  
pices 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'as-  
so» pour soutenir et orienter l'explo-  
ration intérieure de chacun.e.

Il est possible de participer à un ou  
plusieurs jours de retraites sur résér-  
vation et dans la limite des places  
disponibles. La priorité sera laissée  
aux incrit.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 invi-  
té.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

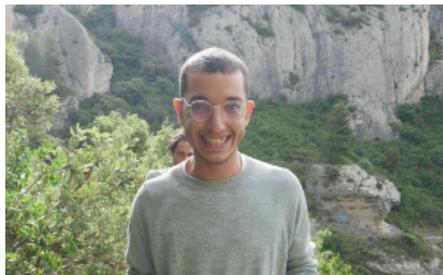
#### Débutants bienvenus

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