



# Laude DE MAY la voie du Yoga

Postures  
Respiration  
Méditation

## Mai | Week-end

Samedi 14  
& Dimanche 15

Mouvement, Immobilité  
et Instant Présent

Nous réaliserons des postures  
et des exercices respiratoires.  
Ces pratiques nous conduiront  
à l'immobilité et l'apaisement.  
Ce travail sur le souffle  
diminuera nos appréhensions  
et favorisera notre capacité  
à « vivre le présent ».

**Horaires de la pratique :**

Samedi : 10h à 12h30  
15h à 18h

Dimanche : 9h30 à 12h30

**Lieu :**

Les Marronniers  
405, Chemin de la Bastide  
Rouge  
13100 Aix-en-Provence

\* Possibilité d'hébergement

## Juin | Week-end

Samedi 25  
& Dimanche 26

L'Espace du Cœur,  
Lieu de Réconciliation

L'ensemble du corps est animé  
par différentes énergies.  
Nous identifierons certaines  
de ces énergies afin de les  
équilibrer et nous ouvrir  
à nous-mêmes.

**Horaires de la pratique :**

Samedi : 10h à 12h  
15h à 18h

Dimanche : 9h30 à 12h30

**Lieu :**

Les Marronniers  
405, Chemin de la Bastide  
Rouge  
13100 Aix-en-Provence

\* Possibilité d'hébergement



## Juillet | Week-end

Samedi 9  
& Dimanche 10

Sons, Souffle et Silence

L'utilisation des Mantras (sons)  
et du Prânâyâma (régulation  
du souffle), nous apportera  
la quiétude, le silence, l'instant  
de méditation.

**Horaires de la pratique :**

Samedi : 10h à 12h30  
15h à 18h00

Dimanche : 9h30 à 12h30

**Lieu :**

Judo Club Venellois  
24, avenue des Ribas  
13770 Venelles.

\* Possibilité d'hébergement



## Bulletin d'inscription

Nom : .....  
Prénom : .....  
Tél : .....  
Mail : .....

Stage week-end de :

Mai  Juin  Juillet  Août

Hébergement :

Oui  Non

Réservation obligatoire  
pour les stages week-end.

Acompte de 25€ à l'inscription

Dimanche du :

6 Mars  10 Avril  5 Juin

24 Juillet  28 Août

Cours à l'année

Inscription en ligne sur :  
[www.yoga-aix13.fr](http://www.yoga-aix13.fr)

Adresse postale, voir au verso.. Merci







## Les Dimanches

**Dimanche 6 Mars**  
S'ancrer dans l'abdomen,  
Se renforcer intérieurement

**Dimanche 10 Avril**  
Renouveler son énergie

**Dimanche 5 Juin**  
Méditation dans les postures

**Dimanche 24 Juillet**  
Postures et centres d'énergie  
(Chakra)

**Dimanche 28 Août**  
Prānāyāma (Respiration)

**Horaire de la pratique :**  
10h à 12h30

**Tarif : 23€**  
A régler sur place ce jour.

**Lieu :**  
Judo Club Venellois  
24, avenue des Ribas  
13770 Venelles



## Cours à l'Année

Cours d'essai offert !  
Messieurs vous êtes  
aussi les bienvenus...

Les cours sont ouverts  
à tous, débutants et  
pratiquants réguliers.

**ACADEMIE DE YOGA AIX**

Lundi : 10H30 et 12h30  
Mardi : 17H15, 18h20 et 19h20  
Mercredi : 17h15  
Jeudi : 10H30 et 12h30  
Vendredi : 12h30



**M.M.S.H Aix-en-Provence**  
5, rue du Château de l'Horloge  
Mercredi : 12h15 à 13h15

**JUDO CLUB VENELLOIS**  
24, avenue des Ribas Venelles  
Lundi : 15h à 16h  
Jeudi : 19h à 20h

**MJC LOU REGAIN**  
**Coudoux**  
Espace Jean Ventre  
Mercredi : 9H30 à 10h30  
Jeudi : 17H15 à 18h15



Dès septembre 2016  
Ouverture d'un centre  
de Yoga à Venelles

## Août | Week-end

**Samedi 6  
& Dimanche 7**

**Stabilité, Fermeté  
et Aisance**

Pātanjali définit la posture  
comme stable et agréable  
(cf : Yoga-Sutras II.46).  
Les postures nous amèneront  
à développer la stabilité,  
la fluidité du souffle,  
la vigilance intérieure.

**Horaires de la pratique :**  
Samedi : 10h à 12h30  
15h à 18h  
Dimanche : 9h30 à 12h30

**Lieu :**  
Judo Club Venellois  
24, avenue des Ribas  
13770 Venelles.

\* Possibilité d'hébergement



## Contact

**Laude DEMAY**  
Résidence La Dauphine n°2  
41, av Maréchal de Lattre de Tassigny  
13090 Aix-en-Provence  
Email : laude.demay@yahoo.fr

06 60 57 17 80  
www.yoga-aix13.fr



## Tarifs

**stages week-end :**

**Samedi et Dimanche : 80€**  
**Samedi seul : 65€**  
**Dimanche seul : 35€**  
**Réservation : 25€**

**\*Hébergement Mai, Juin**  
Possibilité de dormir sur place avec  
petit déjeuner compris. Buffet froid le  
samedi midi (tarif à préciser)  
Chambre simple 45€  
Chambre double 70€

**\*Hébergement Juillet, Août**  
Mise à disposition d'une liste  
des hôtels de proximité.  
Possibilité d'un buffet froid le  
samedi midi (tarif à préciser)



## Laude DEMAY

est Professeur de Yoga et a  
suivi sa formation à l'EFYSE (École  
Française de Yoga du Sud-Est),  
diplômée depuis 2005.

Formée par Boris Tatzky, elle est  
aussi depuis quelques années,  
formatrice d'enseignants  
à l'EFYSE, diplômée de la  
FNEY (Fédération Nationale des  
Enseignants de Yoga).

Les lignées du yoga qu'elle  
enseigne sont, celle de  
T. Krishnamacharya et de  
T.K.V Desikachar, un Yoga traditionnel  
qui vient du sud de l'Inde (Chennai),

réalisé et transmis avec respect,  
ainsi que celle du Yoga  
de l'Énergie de Roger Clerc.

**"L'éclat du soleil résonne  
avec l'éclat de nos yeux  
L'éclat de nos yeux résonne  
avec notre cœur  
Le cœur contient ce qui ne meurt  
pas en nous  
Et ce qui ne meurt pas en nous,  
nous relie à la source de la vie".**

TAITTIRIYA BRAHMANA