



Saule Rieur

Yoga & arts associés

STAGES DE YOGA 2022

« Be Happy » Swâmi Prâjnanpad

Entre rigueur et souplesse, la discipline des postures enseigne le goût du travail et le sens de la détente, la joie d'un effort que parfois la grâce visite. La méditation, assise silencieuse, permet de renforcer notre vigilance, présence à nous-même et ancrage dans notre stabilité intérieure. L'étude des fondements philosophiques du Yoga peut orienter et canaliser notre quête d'un bonheur permanent.

Au cœur de la nature, dans un climat bienveillant de soutien mutuel, nous serons les jardiniers de nos corps, coeurs et têtes, cultivant sans relâche le goût de la justesse et la poursuite de notre chemin propre.

Association Saule Rieur

130 rue de Boissy - 94370 Sucy en Brie - 09 52 19 27 61

capucinerenard@free.fr - www.saule-rieur.info



PROGRAMME

Chaque jour, nous expérimenterons deux longues pratiques de yoga le matin et l'après-midi. Chaque après-midi, un atelier de réflexion à thème nous donnera des bases pour questionner et approfondir notre pratique et notre compréhension. Les repas seront pris en commun, et composés d'aliments simples, à dominante végétarienne et biologique. Matin et soir, des méditations facultatives rythmeront nos journées. Pour ceux qui le souhaitent, un accompagnement individuel sera proposé sous forme d'entretien.

Ces stages s'adressent aussi bien à des pratiquants de yoga qu'à des adeptes de la méditation ou d'une discipline corporelle.



INFORMATIONS PRATIQUES



APPROFONDISSEMENT DU YOGA (du 3 au 6 juin - Mareuil, 02) - En co-animation avec Lionel Fillon
Lieu : Maison familiale dans un petit village picard, offrant de nombreuses possibilités de promenades.

Dates : Du 3 juin à partir de 18h au 6 juin à 15h30

Participation aux frais proposée : 220 euros (comprend les repas ; participation à l'hébergement en sus)

CLEFS POUR UN YOGA DU QUOTIDIEN (du 13 au 17 juillet - Mareuil, 02)

Lieu : Maison familiale dans un petit village picard, offrant de nombreuses possibilités de promenades.

Dates : Du 13 juillet à 18h au 17 juillet à 17h

Participation aux frais proposée : 220 euros (comprend les repas ; participation à l'hébergement en sus)

CLEFS POUR UN YOGA DU QUOTIDIEN (du 24 au 30 juillet - Champclosion, 30)

Lieu : Espace culturel La Berline, au coeur des Cévennes (près d'Alès)

Dates : Du 24 juillet à 20h30 au 30 juillet à 14h

Participation aux frais proposée : 330 euros (comprend les repas ; participation à l'hébergement en sus)

Capucine Renard, animatrice principale

Pratiquant le yoga depuis l'âge de 17 ans, à été formée à la transmission à l'Ecole Française de Yoga, dans la lignée de Nil Hahoutoff. Etudie par ailleurs l'Adhyâtma Yoga dans la lignée d'Arnaud Desjardins depuis plus de 25 ans. A publié en 2003 un livre intitulé « La Sagesse de l'Art » (ed. A.L.T.E.S.S.). Elle a souvent donné des stages de Yoga dans des écoles de cirque, centre sociaux, foyer-logements, centres de loisirs... Anime les cours, stages et ateliers de l'association Saule Rieur depuis 1997 : Yoga pour adultes, enfants, familles ; Yoga et Equilibres.

Certifiée Gestalt-praticienne depuis 2017, exerce en parallèle une activité de psychothérapie.



L'association Saule Rieur

Son but est "l'enseignement et la diffusion du Yoga et d'autres pratiques convergeant dans le sens de l'épanouissement de la nature essentielle de l'être, telles que : musique, théâtre, acrobatie, cuisine végétarienne..." Depuis 1997, elle se propose d'être un espace d'évolution à travers des pratiques, des enseignements, des partages, des outils concrets, qui tous tendent à nous rendre plus vigilants, présents, conscients, vivants... heureux !

