



« Le chemin,  
c'est 10% d'inspiration  
et 90% de transpiration »

Ma Anandamayi

Depuis plus de trente ans, équilibriste-contorsionniste d'abord, enseignante de yoga et d'équilibres ensuite, simple humaine en chemin dans la vie toujours, je vérifie que la pratique du yoga et des équilibres apprennent à vivre.

Entre rigueur et créativité, chaque jour ces disciplines enseignent le goût du travail et le sens de la détente, la joie d'un effort que parfois la grâce visite.

C'est ce bonheur immense, se donner corps et âme à notre ouvrage, que je souhaite vous faire partager.

Au cœur d'une nature vibrante, nous serons les jardiniers de nos corps, cultivant sans relâche le goût de la justesse et la recherche de l'équilibre.

Saule Rieur est une association  
type loi de 1901 dont le 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..."

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 !

---

Association  
**Saule Rieur**



130 rue de Boissy - 94370 Sucy en Brie

Tel: 09.52.19.27.61

[capucinerenard@free.fr](mailto:capucinerenard@free.fr)

[www.saule-rieur.info](http://www.saule-rieur.info)

Association

**Saule Rieur**  
Yoga & arts associés

YOGA  
ET  
ÉQUILIBRES

---

Stage 2022



## PROGRAMME

### YOGA

Conscience du schéma corporel  
Conscience respiratoire  
Approche des huit familles de postures.  
Notions de palliers et de postures de compensation  
Notions philosophiques  
Approche de la méditation

### TECHNIQUES DE L'ÉQUILIBRE SUR LES MAINS

Placement • Montée • Variantes  
(Cales - Cannes)

### CRÉATIVITÉ

Pistes de recherche artistiques  
Création de séquences  
Autour des équilibres, sur les pieds,  
les mains, les fesses, la tête...



Chaque jour, nous expérimentons une pratique de yoga le matin, et une séance d'équilibres l'après-midi.

Le repas du midi est pris en commun, et composé d'aliments simples, à dominante végétarienne et biologique.

Chaque après-midi, un atelier de réflexion à thème nous donne des bases pour questionner et approfondir notre pratique.

Des temps d'improvisation collective nous rassemblent dans le partage bienveillant de nos talents et différences. Pour ceux qui le souhaitent, un accompagnement individuel est proposé dans la démarche de création de numéro.

## POUR PARTICIPER

Une pratique corporelle régulière est nécessaire pour pouvoir suivre ces stages, avec une première approche de l'équilibre sur les mains. Ces stages s'adressent aussi bien à des artistes équilibristes désireux d'intégrer l'approche du yoga dans leur façon de travailler, qu'à des pratiquants de yoga, élèves d'écoles de cirque, ou artistes du spectacle vivant souhaitant approfondir la pratique de l'équilibre sur les mains dans l'esprit du yoga. 10 participants maximum.



**Dates :** du 1er mai à 20h30 au 6 mai à 18h

**Horaires :** 10h - 18h.

**Lieu :** L'Embellie-bain-douches  
30160 Rochessadoules

**Donation moyenne proposée :** 280 euros  
(comprend les repas de midi mais pas  
l'hébergement : des solutions pour tous les budgets  
sont possibles dans la région, y compris sur place)



A été l'élève de Claude Victoria à l'École du Cirque Fratellini, avant de travailler comme équilibriste-contorsionniste-acrobate aérienne dans de nombreux cirques, compagnies et événements (1984-2000). A entre autres co-dirigé la compagnie Macadam Phénomènes durant dix ans.

Pratiquant le yoga depuis l'âge de 17 ans, a été formée à la transmission à l'École Française de Yoga, dans la lignée de Nil Hahoutoff. Y a rédigé un mémoire de fin de scolarité intitulé « En chemin sur les mains ». 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.).

Egalement formée à la pédagogie, auprès du Théâtre du Mouvement, d'Artistes et Créateurs en Mouvement, et du Conservatoire National des Arts et Métiers (CNAM), a souvent donné des stages de Yoga dans des écoles de cirque (L'homme, Chatelleraut, Bordeaux, Fratellini). Anime les cours, stages et ateliers de l'association Saule Rieur depuis 1997 : Yoga pour adultes, enfants, familles ; Yoga et Équilibres.

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