



Capucine Renard, animatrice principale

Artiste du spectacle pendant plus de quinze ans, s'est formée à la transmission à l'Ecole Française de Yoga, dans la lignée de Nil Hahoutoff, et étudie par ailleurs l'Adhyâma Yoga auprès de différents élèves d'Arnaud Desjardins. Enseigne le yoga et les équilibres depuis 1995 (Association Saule Rieur qu'elle a fondée en 1997, associations, écoles de cirque, centre social, foyers seniors...). Membre de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga pendant 20 ans, elle a publié un livre intitulé « La sagesse de l'Art, un art vers la Sagesse ». Certifiée Gestalt-praticienne par l'Ecole Parisienne de Gestalt, elle pratique également la psychothérapie.

«La pratique du yoya, et l'étude de ses fondements théorique, depuis plus de trente ans, m'apprennent à vivre. Par ses postures, ses méditations, ses textes, ses inspirations, mais aussi par sa rigueur et ses remises en question, chaque jour cette discipline m'invite à la joie de vivre et l'amour de la Vie. C'est ce bonheur d'Etre, indépendamment de nos Avoirs et de nos Actions, que j'aimerais partager et questionner avec VOUS.»



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 vivants, vigilants, présents, conscients... heureux ! Il s'agit de se connaître mieux pour se déployer de plus en plus harmonieusement et sereinement dans la vie, dans l'acceptation fluide de soi-même, des autres et de l'existence



Association

Saule Rieur

130 rue de Boissy - 94370 Sucy en Brie

Tel: 09.52.19.27.61

capucinerenard@free.fr

www.saule-rieur.info

Association Saule Rieur Yoga & arts associés

2022 - 2023



ATELIERS HEBDOMADAIRES DE YOGA
ADULTES
Sucy-en-Brie (94)

*« La véritable grandeur est de régner sur soi-même, et le véritable plaisir, de jouir de soi. Cela se trouve en solitude, et ne se trouve guère autre part »
(Jean de Lafontaine)*



Relaxation - Postures - Respiration
Connaissance de soi

Nous nous retrouvons pour pratiquer relaxation, postures, respirations, méditations et approfondir la connaissance de soi. Toutes les familles de postures (étirements, flexions latérales, extensions, enroulements, torsions, équilibres, appuis, inversions) sont abordées. L'éclairage philosophique du yoga et les temps réguliers d'échange viennent compléter

Adultes

> au Rond d'Or

• le mardi matin de 9h30 à 10h30 : Yoga Doux

> 130 rue de Boissy

• le mardi de 15h à 16h : Yoga Doux

• le mardi de 19h45 à 21h15 :

Yoga adapté, et 30' de méditation

• le mercredi de 19h15 à 20h15 :

• le vendredi de 18h à 19h30 : Yoga Intensif

• le vendredi de 19h45 à 21h15 : Yoga Approfondissement

Participation aux frais proposée : de 120 à 200 euros
la carte de 10 cours valable 6 mois,
ou 240 à 400 euros pour un an

La méditation du mardi à 20h45 est ouverte à tous.

Adaptation en visio prévue si nécessaire

GROUPE DE PAROLE ADULTES Sucy-en-Brie (94)

« *Aimer, c'est être présent* »
(Sylvia Ostertag)



Ce cercle de parole et d'expérimentation s'adresse à des personnes désireuses d'un temps d'exploration pour elles, au contact des autres.

Dans un cadre de confidentialité et de liberté, ces rencontres permettent expression et échange, dans un esprit de respect mutuel, de bienveillance et de créativité.

Encourager la reconnexion avec ses propres émotions et son corps, oser parler à cœur ouvert, révéler sa sensibilité, accepter sa complexité, expérimenter de nouvelles formes de relation, prendre le risque de sa vulnérabilité comme de sa pleine puissance... pour s'ouvrir à un regard nouveau sur nous-même et sur nos relations.

S'écouter, se soutenir, faire don de sa présence... pour apprendre ou réapprendre à se réunir, au-delà de nos différences.

1 samedi par mois de 15h à 18h30
Dates : 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 10 décembre, 7 janvier, 4 février, 11 mars, 15 avril, 13 mai, 17 juin. Engagement sur la durée
Lieu : 130 rue de Boissy à Sucy-en-Brie
Donation moyenne conseillée : 40 € par séance

ATELIERS D'INITIATION LUDIQUE AU YOGA POUR LES PLUS JEUNES Sucy-en-Brie (94)

« *On ne voit bien qu'avec le cœur, l'essentiel est invisible pour les yeux* » (Saint-Exupéry)



Dans un esprit joyeux et bienveillant, un va-et-vient entre intériorisation et expression, immobilité et mouvement, pour mieux connaître son corps, et son fonctionnement émotionnel et mental en lien avec les autres.

**Le mercredi, à l'Espace parentalité
Centre social du Rond d'Or**

> **Age primaire**
De 14h30 à 15h45
> **Age collègue**
De 15h45 à 17h

Participation aux frais proposée :
de 60 à 80 € le trimestre



STAGES RESIDENTIELS DE YOGA Mareuil (02) et Champclosion (30)

« *Il faudrait essayer d'être heureux, ne serait-ce que pour donner l'exemple* » (Jacques Prévert)



"Approfondissement du Yoga"
co-animé avec Lionel Fillon

La pratique hebdomadaire du Yoga dans un cours permet l'approche d'un état de contentement, de simplicité, de clarté. Dans le but de changements profonds et durables, cette pratique doit être associée à une démarche globale : ce stage offrira quelques clefs pour continuer à cheminer, de retour à la vie quotidienne.

Dates : du 26 mai au soir au 29 mai après-midi (Pentecôte)

Lieu : Mareuil (02), à 100 km de Paris

Donation moyenne conseillée : 220 €

"Clefs pour un Yoga du quotidien"

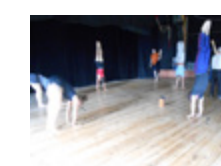
A travers une approche didactique des postures, et des temps de parole et réflexion sur la manière dont notre vie entière peut devenir Yoga, nous vous donnerons les moyens d'intégrer les bases d'une pratique du Yoga postural et de l'Adyātma Yoga dans notre quotidien.

- 4 jours en juillet et/ou octobre à Mareuil (02), à 100 km de Paris. Donation moyenne conseillée : 220 €

- 6 jours en été à Champclosion (30). Donation moyenne conseillée : 330 €

STAGE "YOGA ET EQUILIBRES SUR LES MAINS" Rochessadoule (30)

« *Le chemin, c'est 10% d'inspiration et 90% de transpiration* » (Mâ Anandamayî)



**Pour pratiquants de yoga ou
d'une discipline corporelle**

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...

Les repas pris en commun sont à dominante végétarienne et biologique. Les temps de silence et la présence de la nature favorisent l'intégration. Solutions d'hébergement à coût modique dans les environs.

Dates : une semaine au printemps

Lieu : L'Embellie Bain-Douche à Rochessadoule (30)

Donation moyenne conseillée : 260€

(comprend les repas de midi mais pas l'hébergement)