



« 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
www.saule-rieur.info

Association

Saule Rieur
Yoga & arts associés



**YOGA ET
EQUILIBRES**

Stages 2023



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 sont pris en commun, et composés 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.



> Stages non-résidentiels à Ivry-sur-Seine (94)

- les 6 et 7 mai de 11h à 19h

7' du RER Ivry, 15' du M° Pierre et Marie Curie, 10' du tram T3

Donation moyenne proposée : de 140 à 160 €

- les 4 et 5 novembre de 10h à 18h30

Tiers-lieu Culturel "Au 40", 40 av Marceau, 3' du M° Pierre et Marie Curie

Donation moyenne proposée : de 140 à 160 €

> du 23 juillet à 20h30 au 29 juillet à 14h
à Champcloson (30)

A l'espace culturel La Berline (30 - Cévennes, près d'Alès). Horaires : 10h - 18h.

Donation moyenne proposée : de 340 à 380 €
(comprend les repas bio mais pas l'hébergement : des solutions pour tous les budgets sont possibles)



A été l'élève de Claude Victoria à l'Ecole 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'Ecole 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, Châtelleraut, Bordeaux, Fratellini). Anime les cours, stages et ateliers de l'association Saule Rieur depuis 1997 : Yoga pour adultes, enfants, familles ; Yoga et Equilibres.

Elle exerce en parallèle une activité de gestalt-thérapeute à Sucy-en-Brie depuis 2018.