



Capucine Renard, animatrice principale

Artiste du spectacle pendant plus de quinze ans, s'est formée à la transmission à l'École Française de Yoga, dans la lignée de Nil Hahoutoff, et étudie par ailleurs l'Adhyâta 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-thérapeute par l'École Parisienne de Gestalt, elle pratique également la psychothérapie pour adultes, enfants, adolescents, et couples.

«La pratique du yoga, 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'Être, 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

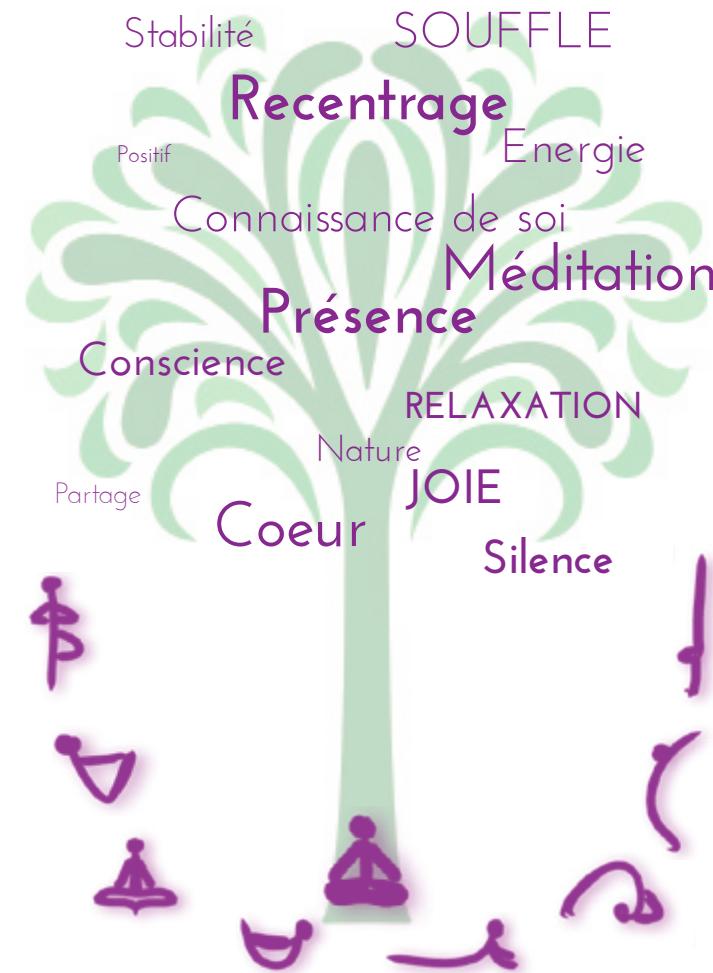
www.saule-rieur.info

Association

Saule Rieur

Yoga & arts associés

2023-2024



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 cette approche pratique.

Adultes

> au Rond d'Or

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

> 130 rue de Boissy

• le lundi de 18h45 à 20h : Yoga Intensif

• le mardi de 15h à 16h : Yoga Doux

• le mardi de 19h45 à 21h15 :

Yoga postural, et 30' de méditation

• le mercredi de 19h15 à 20h15 : Yoga postural

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

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

Participation aux frais proposée : de 130 à 220 euros

la carte de 10 cours valable 6 mois,

ou 260 à 440 euros pour un an

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

GROUPE DE PAROLE ET D'EXPERIMENTATION 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 : 16 septembre, 14 octobre, 25 novembre, 16 décembre, 13 janvier, 3 février, 16 mars, 27 avril, 25 mai, 15 juin. Engagement sur la durée. Les regroupements de décembre, mars et juin se tiendront sur une journée complète de 10h30 à 18h30, avec participation financière double

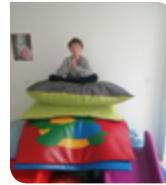
Lieu : 130 rue de Boissy à Sucy-en-Brie

Donation moyenne conseillée : 40 à 70 € par demi-journée

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, au Centre social du Rond d'Or
> Age primaire à l'Espace parentalité

De 15h30 à 16h45

> Age collège salle Anim'action

De 17h à 18h15

Participation aux frais proposée : de 60 à 80 €/trim

ATELIERS DE YOGA EN FAMILLE

Sucy-en-Brie (94)

Un temps de partage ludique et bienfaisant entre petits et grands (parents, oncles et tantes, parrains et marraines, grand-parents...) pour commencer joyeusement le week-end en se reconnectant les uns aux autres, à l'écoute de nos corps, de nos respirations.

Participants : Enfants dès 6 à 14 ans (ou plus jeunes si accompagnant dédié). Adultes de tous âges.

Ateliers ponctuels, 1 samedi par mois de 10h45 à 12h15

Dates : 7 octobre, 11 novembre, 9 décembre, 20 janvier, 10 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai.

Lieu : 130 rue de Boissy à Sucy-en-Brie

Donation moyenne conseillée : 10 € par participant

ATELIERS D'APPROFONDISSEMENT DU YOGA A THEMES

Sucy-en-Brie (94)

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



Une fois par mois, ces ateliers à thème permettent d'approfondir la compréhension théorique et la pratique du Yoga autour d'un thème particulier.

Participants : pratiquants réguliers de Yoga, adhérents ou non de Saule Rieur

Ateliers ponctuels, 1 samedi par mois de 15h à 18h30

Programme :

- 7 octobre : Autour de la colonne vertébrale
- 11 novembre : Yama et Niyama, bases du Yoga
- 9 décembre : Le Mental et son fonctionnement
- 20 janvier : La ceinture pelvienne, base de l'enracinement
- 10 février : Masculin-féminin, faire vivre les polarités en nous
- 9 mars : La ceinture scapulaire et le membre supérieur, outils de l'engagement dans l'action
- 6 avril : Yoga au féminin sacré
- 4 mai : Autour du lâcher prise

Lieu : 130 rue de Boissy à Sucy-en-Brie

Donation moyenne conseillée : 30 à 50 €

STAGES RESIDENTIELS DE YOGA

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



"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 : 250 €

"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 nous donnerons les moyens d'intégrer les bases d'une pratique du Yoga postural et de l'Adyâtma Yoga dans notre quotidien. (Programme sous réserve de modification)

- **4 jours en juillet et/ou octobre à Mareuil (02), à 100 km de Paris. Donation moyenne conseillée :** 250 €

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