



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.).

A travaillé comme équilibriste-contorsionniste-acrobate aérienne dans de nombreux cirques, compagnies et événements (1984-2000).

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, 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, séniors ; Yoga et Equilibres.

Elle exerce en parallèle une activité de gestalt-thérapeute à Sucy-en-Brie depuis 2018, et s'implique activement en tant que citoyenne dans la transition écologique et solidaire.

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



Stages Printemps-été 2024

En lien avec soi,
avec les autres,
avec la nature



STAGES DE YOGA

« Be Happy »
Swâmi Prâjnânapad



Un temps pour souffler, se recentrer,
prendre soin de soi, y voir plus clair,
se relier aux autres et à la nature,
préparer les "pas d'après" dans sa vie...

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 présence à nous-même et notre stabilité émotionnelle, fenêtre ouverte sur le bonheur d'être. 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, cœurs et têtes, cultivant sans relâche le goût de la justesse et la poursuite de notre chemin propre.



"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'Adyâta Yoga dans notre quotidien.

> du 1er juin à 10h30 au 2 juin 16h30 à Angers (49)

Stage non-résidentiel, en centre ville.

Donation moyenne conseillée : de 140 à 160 €

> du 13 juillet à 9h30 au 16 juillet à 17h à Mareuil (02)

A 100 km de Paris. Possibilité d'arriver le 12 à partir de 18h

Donation moyenne conseillée : 220 à 280 € (comprend les repas. Hébergement en sus, solution petit budget).



"Approfondissement du Yoga"

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. Un temps pour souffler, se recentrer, prendre soin de soi, y voir plus clair, se relier aux autres et à la nature, préparer les "pas d'après" dans sa vie..

> du 17 mai à partir de 18h au 20 mai 15h (Pentecôte) à Mareuil (02), à 100 km de Paris, co-animé avec Lionel Fillon

Donation moyenne conseillée : 260 € (comprend les repas. Hébergement en sus, avec solution petit budget).

> du 21 juillet à partir de 18h au 27 juillet à 14h à Champclauson (30)

Donation moyenne proposée : de 320 à 360 € (comprend les repas de midi bio mais pas l'hébergement : des solutions pour tous les budgets sont possibles)

Tous ces stages sont ouverts à des pratiquants réguliers de yoga ou autre discipline corporelle.

STAGES YOGA ET EQUILIBRES

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



Une pratique corporelle régulière est nécessaire pour pouvoir suivre ces stages, avec une première approche de l'équilibre sur les mains : artistes équilibristes désireux d'intégrer l'approche du yoga dans leur façon de travailler, pratiquants de yoga, élèves d'écoles de cirque, danseurs...

Chaque jour, nous expérimentons

- une pratique de yoga le matin,
- une séance d'équilibres l'après-midi. Chaque après-midi
- un atelier de réflexion à thème pour questionner et approfondir notre pratique
- des temps d'improvisation collective dans le partage bienveillant de nos talents et différences

> Stage non-résidentiel à Ivry-sur-Seine (94)

8-9 juin et 19-20 ou 26-27 octobre

Donation moyenne proposée : de 140 à 160 €
(nous consulter pour plus de détails)

> du 28 juillet à 20h30 au 3 août à 14h à Champclauson (30)

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

Donation moyenne proposée : de 320 à 360 € (comprend les repas de midi bio mais pas l'hébergement : des solutions pour tous les budgets sont possibles)