



Ateliers à thèmes APPROFONDISSEMENT DU YOGA

Animés par Capucine Renard

(professeur de yoga et gestalt-thérapeute)

Une fois par trimestre, ces ateliers à thème permettent d'**approfondir la compréhension théorique et la pratique du Yoga autour d'un thème particulier**. Ils sont réservés à des pratiquants réguliers de Yoga (adhérents ou non de Saule Rieur)

- 30 novembre : Approche des Yoga Sûtra

Ce petit recueil de 104 aphorismes est le texte fondateur de la transmission du Yoga «Arrêt de l'activité automatique du mental». Les postures et la respiration n'y occupent qu'une petite place, et la méditation de ces aphorismes vieux de plusieurs millénaires nous donne de précieuses pistes pour cheminer vers la paix intérieure.

- 22 mars : Approche de l'Adyâtma Yoga

Complémentaire à l'approche posturale, l'Adyâtma Yoga nous propose de faire de toute notre vie un chemin vers un bonheur profond et durable.

- 24 mai : La santé des 5 corps

La tradition indienne considère que nous sommes comme des poupées russes, avec un corps physique, un corps énergétique, un corps émotionnel, un corps de pensée et un corps de joie. Comment en prenons-nous soin en parallèle de la pratique du Yoga sur le tapis ?

À SUCY-EN-BRIE

130 rue de Boissy

2024-2025

1 SAMEDI PAR
TRIMESTRE
de 15h à 18h30

50 À 70 €/séance

Inscription obligatoire
de préférence 5 jours
avant la séance

CONTACT ET
INSCRIPTIONS

capucinerenard@
free.fr

09 52 19 27 61



SAULE RIEUR