



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



Programme 2024-2025

Relaxation - Postures - Respirations - Meditation

Partage - Joie - Coeur
Conscience - Energie - Stabilité



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 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 19h à 20h15 : Yoga Intensif

• le mardi de 15h à 16h : Yoga Doux

• le mardi de 19h45 à 21h15 :

Yoga postural + 30' de méditation

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

• le vendredi de 15h à 16h15 : Yoga Doux + 15' méditation

• le vendredi de 18h30 à 20h : Yoga Intensif

Donation conseillée : de 270 à 460€ pour un an (cas particuliers : nous consulter)
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 : 14 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 8 décembre, 18 janvier, 8 février, 15 mars, 5 avril, 17 mai, 14 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

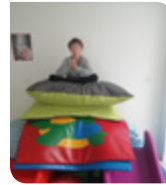
Lieu : 130 rue de Boissy à Sucy-en-Brie

Donation moyenne conseillée : 50 à 90 € 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.

> **Age primaire :** le mercredi de 15h30 à 16h45

> **Age collègue :** le mardi de 17h15 à 18h30

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

Donation moyenne conseillée : de 70 à 90 €/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 : 12 octobre, 16 novembre, 30 novembre, 18 janvier, 8 février, 22 mars, 5 avril, 24 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 trimestre de 15h à 18h30

Programme :

- 29 novembre : Approche des Yoga Sûtra

- 22 mars : Approche de l'Adyâtma Yoga

- 24 mai : La santé des 5 corps

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

Donation moyenne conseillée : 50 à 70 €

STAGE DE WEEK-END

Angers (49)

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.

Participants : Pratiquants réguliers de yoga

Dates : les 29 et 30 mars 2025

Lieu : Studio de Yoga en centre ville

Donation moyenne conseillée : 150 à 170 € par participant

STAGES RESIDENTIELS - RETRAITES D'APPROFONDISSEMENT DU YOGA

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



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 : totalement immersifs, nourris de silence, de nature, de lectures et de partages, ces stages-retraites offrent quelques clefs pour continuer à cheminer, de retour à la vie quotidienne.

- **3 jours à la Pentecôte à Mareuil (02)**, à 100 km de Paris. Donation moyenne conseillée : 260 à 300 €

- **4 jours en juillet et/ou octobre à Mareuil (02)**, à 100 km de Paris. Donation moyenne conseillée : 280 à 320 €

- **6 jours en été dans les Alpes ou les Cévennes.**
Donation moyenne conseillée : 430 à 450 €

+ **un stage "Yoga et Gestalt" en construction** pour l'été 2025 (tous détails à venir)

Tous les stages résidentiels sont réservés à des pratiquants réguliers de yoga.

Donation incluant repas végétariens.

Hébergements à budgets très modestes en sus.

Programme sous réserve de modification