



Capucine Renard, animatrice principale

Artiste du spectacle pendant plus de quinze ans, s'est formée à la transmission à l'Ecole Française de Yoga, dans la lignée de Nil Hahoutoff, et étudie par ailleurs l'Adhyātma Yoga auprès de différents élèves d'Arnaud Desjardins. Enseigne le yoga 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'Ecole Parisienne de Gestalt, et titulaire du Certificat Européen de Psychothérapie, elle pratique également la psychothérapie pour adultes, enfants, adolescents, et couples, ainsi que publics en précarité.

« La pratique du yoya, et l'étude de ses fondements théorique, depuis quarante 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'Etre, 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 2025-2026

Relaxation - Postures -
Respirations - Meditation
Groupes de parole

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 de 9h30 à 10h30 : Yoga Doux
- le vendredi de 14h45 à 15h45 : Yoga Doux Adapté

> 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 18h30 à 20h : Yoga Intensif

Donation conseillée : de 280 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 : 20 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2025, 17 janvier, 14 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai, 13 juin 2026

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'APPROFONDISSEMENT DU YOGA

"Un chemin vers la paix intérieure"
Sucy-en-Brie (94)

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



Le pratique des postures nous permet de découvrir un chemin vers une paix profonde. Des éclairages philosophiques et pratiques de la vaste tradition du Yoga, et en particulier de l'Adhyâtma Yoga, ainsi que des temps d'échange et de méditation nous permettront d'approfondir cette démarche au cœur de notre quotidien.

Un mercredi par mois de 20h30 à 22h

Dates : 8 octobre, 12 novembre, 10 décembre 2025, et 14 janvier, 11 février, 11 mars, 15 avril, 3 juin 2026

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

Donation moyenne conseillée : 120 à 180 € pour l'année

STAGE DE YOGA DE WEEK-END

Angers (49)

A travers une approche didactique des postures, et des temps de parole et rélexion 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 21 et 22 mars 2026

Lieu : Studio de Yoga en centre ville

Donation moyenne conseillée : 150 à 170 € par participant

ATELIERS DE YOGA EN FAMILLE

Sucy-en-Brie (94)

« On ne voit bien qu'avec le cœur,
l'essentiel est invisible pour les yeux »
(Saint-Exupéry)



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 11h à 12h30

Dates : 18 octobre et 15 novembre 2025, 14 février, 28 mars 2026

Lieu : Centre Social du Rond d'Or, en partenariat avec l'association Sucy Environnement et Transition (SET) Gratuit. Inscription directement au Centre Social.

STAGES YOGA ET GESTALT

Région parisienne et province

- **un stage de week-end Yoga, Gestalt et Flamenco "Sentir, parler, danser en sororité" en co-animation avec Valérie Romanin.** Lieu et dates à définir. Donation moyenne conseillée autour de 200 € (repas et éventuel hébergement en sus). A confirmer.

- **un stage résidentiel Yoga et Gestalt "Dénouer des noeuds, tisser des liens" Oasis des Ormes (51) du 27 avril au 3 mai, donation autour de 520 €€ (repas et hébergement en sus).**

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.

- **du 29 octobre à partir de 18h au 2 novembre 16h 2025 à Mareuil (02), à 100 km de Paris.** Donation moyenne conseillée : 280 à 340 € (incluant repas, hébergements petits budgets en sus)

- **du 22 mai à partir de 18h au 25 mai à 16h (Pentecôte 2026) à Mareuil (02), à 100 km de Paris.** Donation moyenne conseillée : 220 à 280 €

- **du 6 au 12 juillet à l'Arche de Saint-Antoine l'Abbaye (38).** Donation autour de 500 € (repas et hébergement petits budgets en sus).

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

Programme sous réserve de modification.