

Stage de Yoga

Les 21 et 22 mars 2026

Studio The Flow - Angers

CLEFS POUR UN YOGA DU QUOTIDIEN

Approche des huit familles de postures - Construction de séances - Prânayâma

Notions philosophiques - Approche de la méditation

Saule Rieur
Yoga & arts associés

« Be Happy »

Swâmi Prâjnanpad

Entre rigueur et souplesse, la discipline des postures et du prânayâma 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 vigilance, présence à nous-même et ancrage dans notre stabilité intérieure. L'étude des fondements philosophiques du Yoga peut orienter et canaliser notre quête d'un bonheur permanent.

Dans un climat bienveillant de soutien mutuel, nous serons les jardiniers de nos corps, coeurs et têtes, cultivant sans relâche le goût de la justesse et la poursuite de notre chemin propre.

Association Saule Rieur

www.saule-rieur.info

09 52 19 27 61 - capucinerenard@free.fr



PROGRAMME



Chaque jour, nous expérimenterons deux longues pratiques de yoga le matin et l'après-midi... Chaque après-midi, après le repas, un atelier d'échange nous permettra d'approfondir notre compréhension de ce qu'est le Yoga et de la manière dont nous pouvons l'intégrer dans notre vie.

POUR PARTICIPER

Une pratique corporelle régulière est nécessaire pour pouvoir suivre ce stage, qui s'adresse aussi bien à des pratiquants de yoga qu'à des adeptes de la méditation ou d'une discipline corporelle. Tapis et coussins sont fournis sur place.

Lieu

Studio de Yoga "The Flow" - 4 rue Louis de Romain (centre-ville), 1er étage - ANGERS (49)

Dates

Les 21 et 22 mars 2026 : samedi 10h30-13h15 / 14h15-18h30 ; dimanche 10h-13h / 14h-16h30

Participation aux frais proposée

Donation moyenne conseillée de 150 à 170 euros (hors repas ; possibilité de manger son pique-nique froid sur place à la pause d'1h prévue pour le déjeuner de midi).

Inscription

Auprès de Capucine Renard (voir au dos). Contact sur place : Katina Loucmidis 06 83 17 97 47.

Capucine Renard, animatrice

Pratiquant le yoga depuis l'âge de 17 ans, a été formée à la transmission à l'Ecole Française de Yoga, dans la lignée de Nil Hahoutoff. 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.). Elle 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 ; Yoga et Equilibres.

Exerce en parallèle une activité de gestalt-thérapeute depuis 2018 à Sucy-en-Brie (94370).



L'association Saule Rieur

Son 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..." Depuis 1997, 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 !

