

# Retraite de Yoga

Du 22 au 25 mai 2026



## APPROFONDISSEMENT DU YOGA

Approche des huit familles de postures - Construction de séances - Prânayâma  
Notions philosophiques - Approche de la méditation

« Be Happy »  
Swâmi Prâjnanpad

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, coeurs et têtes, cultivant sans relâche le goût de la justesse et la poursuite de notre chemin propre.

Association **Saule Rieur**  
Yoga & arts associés

130 rue de Boissy - 94370 Sucy en Brie - 09 52 19 27 61  
capucinerenard@free.fr - [www.saule-rieur.info](http://www.saule-rieur.info)





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



## PROGRAMME

Chaque jour, nous expérimenterons deux longues séances de yoga le matin et l'après-midi. Chaque jour, un atelier de réflexion à thème nous donnera des bases pour questionner et approfondir notre pratique et notre compréhension. Les repas seront pris en commun, et composés d'aliments simples, à dominante végétarienne et biologique.

Matin et soir, des méditations facultatives rythmeront nos journées. Pour ceux qui le souhaitent, un accompagnement individuel sera proposé sous forme d'entretien.

## POUR PARTICIPER

Une pratique corporelle régulière est nécessaire pour pouvoir suivre ce stage engageant. Ce stage s'adresse aussi bien à des pratiquants de yoga qu'à des adeptes de la méditation ou d'une discipline corporelle.

### Lieu

Mareuil (02) - Maison familiale dans un petit village picard, offrant de nombreuses possibilités de promenades.

### Dates

Du vendredi 22 mai 2026 partir de 18h au lundi 25 mai 2026 à 16h (aménagements possibles pour l'arrivée).

### Participation aux frais proposée

De 220 à 280 € (comprend les repas ; participation à l'hébergement en sus)

### 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.).

Egalement formée à la pédagogie, auprès du Théâtre du Mouvement, d'ACM, 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 pour adultes, enfants, familles, artistes, séniors... Elle exerce en parallèle une activité de gestalt-thérapeute à Sucy-en-Brie depuis 2018.



### 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 nous tendent à nous rendre plus vigilants, présents, conscients, vivants... heureux !

