



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 bientôt 30 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, entre autres au Conservatoire National des Arts et Métiers (CNAM) de Paris, 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, séniors, artistes.

Titulaire du CEP (Certificat européen de Gestalt-thérapie), exerce en parallèle une activité de gestalt-thérapeute à Sucy-en-Brie depuis 2018 (individuel et groupe, adultes, couples, enfants et adolescents). Poursuit son chemin à travers de nombreuses formations continues et explorations (Acorpsdense, EMDR-H, FNEY, Psys Nomades, FPGT...) et s'implique activement en tant que citoyenne dans la transition écologique et solidaire.

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 vigilants, présents, conscients, vivants... heureux !

---

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



**Stages**  
Printemps-été  
**2026**

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



## STAGES DE YOGA

« Be Happy »  
Swâmi Prâjnanpad



Un temps pour souffler, se recentrer,  
prendre soin de soi, y voir plus clair,  
se relier aux autres et à la nature,  
préparer les "pas d'après" dans sa vie...

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.



## "Clefs pour un Yoga du quotidien"

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.

> du 21 mars à 10h30 au 22 mars à 16h30 à Angers (49)  
Stage non-résidentiel, en centre ville.  
Donation moyenne conseillée : de 150 à 170 €



## "Retraites d'approfondissement du Yoga"

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 : ces stages en retraite, nourris de silence et d'échanges en fraternité, offriront quelques clefs pour continuer à cheminer, de retour à la vie quotidienne.

> du 22 mai à partir de 18h au 25 mai à 16h (Pentecôte)  
à Mareuil (02), à 100 km de Paris  
Donation moyenne proposée : de 220 à 280 € (comprend les repas. Hébergement en sus, avec solution petit budget).

> du 6 juillet à 18h30 au 12 juillet à 15h à l'Arche de Saint-Antoine l'Abbaye (38).  
Donation moyenne proposée : de 480 à 520 € (repas et hébergement petits budgets en sus)

> 3 ou 4 jours à l'automne à Mareuil (02), à 100 km de Paris, co-animé avec Lionel Fillon  
Vacances d'automne ou week-end du 11 novembre. Donation moyenne conseillée : 280 à 350 € (comprend les repas. Hébergement en sus, avec solution petit budget).

Tous ces stages sont ouverts à des pratiquants réguliers de yoga ou autre discipline corporelle.

## STAGE YOGA ET GESTALT

« Dénouer des noeuds  
Tisser des liens »



Ce stage intense s'adresse à toute personne déjà engagée dans une forme de travail personnel (psychothérapie, discipline corporelle, méditation...) et tentée par le "pas d'après". Un entretien préalable est nécessaire (éventuellement par visio).

Nous portons tous la nostalgie d'un élan de vie joyeux et d'un sentiment d'unité, que nos existences ont parfois malmenés, laissant des noeuds physiques et émotionnels, et des liens entravés et entravants. A travers un dispositif bienveillant mais engageant, dans un cadre porteur et ressourçant, nous cheminerons côte à côte dans l'exploration de ces noeuds et de ces liens, pour assouplir nos possibles et tisser en confiance de nouveaux liens avec nos différentes facettes, avec les autres, avec notre environnement, avec la nature, ainsi qu'avec notre dimension sacrée.

Chaque journée comprendra des temps d'expérimentations, des temps d'expression orale, des temps d'éclairage théorique, des temps de pratique du yoga, et des temps créatifs. Matin et soir, des méditations facultatives seront proposées.

> du lundi 26 avril à 20h30 au dimanche 3 mai à 14h aux Ormes, Oasis pour le Vivant à Coupeville (51)  
Horaire non contractuel des temps collectifs : 9h-12h30 – 16h-19h – 20h30-21h30  
Donation moyenne proposée : de 500 à 540 € (hors les repas bio et l'hébergement : des solutions pour tous les budgets sont possibles)