



Capucine Renard, animatrice principale

Enseigne le yoga depuis 1995 (Association Saule Rieur qu'elle a fondée en 1997, associations, écoles de cirque, centre social, foyers seniors...). Formée à la transmission à l'Ecole Française de Yoga, dans la lignée de Nil Hahoutoff, elle étudie par ailleurs l'Adhyâtma Yoga auprès de différents élèves d'Arnaud Desjardins depuis 1996.

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 gestaltiste pour adultes, enfants, adolescents, et couples, ainsi que publics en précarité et personnes souffrant d'éco-émotions.

«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 : hatha-yoga, adyatma-yoag, méditation, gestalt, pratiques artistiques, 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 (rep.)

capucinerenard@free.fr

www.saule-rieur.info

Association Saule Rieur Yoga & arts associés



Programme 2026-2027

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 règner 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 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 : 19 septembre, 17 octobre, 7 novembre, 12 décembre 2026, 23 janvier, 27 février, 20 mars, 24 avril, 22 mai, 12 juin 2027.

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 DE LA DEMARCHE INTERIEURE 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 : 7 octobre, 4 novembre, 9 décembre 2026, et 20 janvier, 24 février, 17 mars, 21 avril, 2 juin 2027

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)

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



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 13 et 14 mars 2027 (à confirmer)

Lieu : Studio de Yoga en centre ville

Donation moyenne conseillée : 160 à 180 € par participant

STAGES YOGA ET GESTALT

Région parisienne et province. Projets à préciser.

- **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 de 5 jours Yoga et Gestalt "Dénouer des noeuds, tisser des liens"** Oasis des Ormes (51), donation autour de 450 €€ (repas et hébergement petits prix en sus), durant les vacances de printemps ou d'été.

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 14 mai à partir de 18h au 17 mai à 16h (Pentecôte 2026) à Mareuil (02), à 100 km de Paris.** Donation moyenne conseillée : 220 à 280 €. Hébergement petit budget en sus

- **une semaine en juillet à l'Arche de Saint-Antoine l'Abbaye (38).** Donation de 480 à 520 € (repas et hébergement petits budgets en sus). Dates précises à confirmer.

Tous les stages résidentiels sont réservés à des pratiquants réguliers de yoga ou d'une autre discipline corporelle.
Programme sous réserve de modification.