

« Be Happy »

Swâmi Prâjnanpad

Dans un lieu communautaire dédié depuis des décennies à la spritualité et la non-violence, au coeur d'un environnement très vivant, nos pratiques et échanges soutiendront stabilité et ouverture du coeur, que ce soit dans le mouvement, les interactions ou l'immobilité silencieuse.

Entre rigueur et souplesse, la discipline des postures et du prânayâma dans la lignée de Nil Hahoutoff enseigne 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 la stabilité du coeur. L'étude des fondements philosophiques du Yoga, et en particulier de l'Adhyâtma Yoga, oriente et canalise notre quête de bonheur et 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



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



PROGRAMME

Chaque jour, nous expérimenterons deux longue spratiques de yoga le matin et l'après-midi.. Des ateliers de réflexion à thème nous donneront des bases pour questionner et approfondir notre pratique et notre compréhension de ce qu'est le Yoga et de la manière dont nous pouvons l'intégrer dans notre vie. 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

Ce stage s'adresse à des pratiquants réguliers du yoga, d'une autre pratique corporelle ou de la méditation. Le lieu permet aussi à vos proches (conjoint.e, enfants, amis...) de venir en séjour en même temps que vous, et de partager chambre, repas, et temps de pause après le déjeuner. 12 participants maximum**.**

Lieu

Arche de St Antoine l'Abbaye (38). Maison d'accueil animée par une communauté animée par la non-violence comme philosophie et outil de transformation de soi et de la société. Ambiance calme et chaleureuse, dans un grand bâtiment du village médiéval avec des jardins chatoyants. L'Arche propose des repas bio et végétariens faits maison, essentiellement locaux.

Dates

Du lundi 2 août 2027 partir de 18h au dimanche 8 août 2027 à 15h (aménagements possibles pour l'arrivée).

Participation aux frais proposée

Donation moyenne conseillée de 460 à 520 € (repas et hébergement petits budgets en sus). Situation particulière, nous contacter.

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 : hatha-yoga, adhyâtma yoga, méditation, gestalt, cuisine végétarienne, pratiques artistiques..." 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 !