

« Be Happy »

Swâmi Prâjnanpad

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.

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 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.
Un entretien individuel sera possible pour chaque participant durant la semaine
Horaire non contractuel des temps collectifs : 9h-12h30 – 16h-19h – 20h30-21h30 (des ajustements seront faits avec les participants au fil de la semaine)

POUR PARTICIPER

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). Tapis et coussins sont fournis sur place.

Lieu

Les Ormes , Oasis pour le Vivant, 51240 Coupeville : une Oasis Ressource pour les pratiques et la biodiversité (https://www.lesormes.net/). Accès par le train à Châlon-en-Champagne, puis taxi. Covoiturage envisageable.

Dates

Du lundi 12 avril 14h au vendredi 16 avril à 18h (aménagements possibles pour l'arrivée).

Participation aux frais proposée

Pour l'animation : donation moyenne conseillée de 380 à 420 € à l'association Saule Rieur.
Pour les repas végétariens : 40€/jour.
Pour les modalités d'hébergement, voir sur le site des Ormes (de 25 à 35€ par nuit).

Capucine Renard, animatrice



Après une carrière comme acrobate et comédienne corporelle, elle enseigne le Yoga depuis 1997 et exerce comme Gestal-thérapeute depuis 2018 à Sucy-en-Brie (94). Mère et grand-mère, elle aime cultiver et soutenir le vivant sous ses multiples facettes, et son accompagnement est teinté de créativité, de regard holistique sur les différentes dimensions de l'être, et de spiritualité. Formée à l'Ecole Française de Yoga (EFY) de 1993 à 1997 dans la lignée Nil Hahoutoff, et à l'Ecole Parisienne de Gestalt (EPG) de 2013 à 2022, titulaire du CEP (Certificat Européen de psychothérapie) elle est aussi engagée depuis 1997 dans l'étude et la pratique de l'Adyâtma Yoga, et poursuit son chemin à travers de nombreuses formations continues et explorations (Acorpsdense, EMDR-H, FNEY, Psys Nomades, FPGT, RAFUE....).

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 !