

## ACCUEIL A PARTIR DE 9H

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier

Pour accéder au gymnase,  
appuyez sur le bouton digicode  
(ouverture automatique du portail)  
et dirigez-vous vers la porte  
la plus à droite du bâtiment.

**Nous serons heureux de vous accueillir**  
**à l'entrée de la salle pour procéder**  
**à votre enregistrement**  
**sur notre liste de participants.**



## LIEU DE LA PRATIQUE

GYMNASE MASSERAN  
6, rue Masseran 75007 Paris  
Métro : Duroc ou St François Xavier



## PARTICIPATION AUX FRAIS

60 € pour les adhérents à l'association  
78 € pour les non adhérents

## HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

## REPAS

Le pique-nique n'est pas autorisé à l'intérieur  
des locaux ni sur la terrasse. Restauration rapide  
dans les cafés et brasseries des alentours.

## PRATIQUE

Apporter : tapis de yoga, couverture de relaxation,  
coussin ou support pour s'asseoir, bloc-notes, stylo.

LES DIMANCHES  
De l'Association Yoga,  
Les Amis d'André Van Lysebeth



Dimanche 21 OCTOBRE 2018

Marie-Rose BARDY

*Yoga tibétain*

[www.yogavanlysebeth.com](http://www.yogavanlysebeth.com)  
[yogalesamisavl@laposte.net](mailto:yogalesamisavl@laposte.net)

## Marie-Rose BARDY

**Présidente de l'Association « Yoga » les amis AVL  
et Directrice des études de l'école de formation de professeurs de yoga (EYVL)**

Diplômée de l'Institut André Van LYSEBETH de Bruxelles, elle enseigne le yoga depuis 30 ans. C'est en 1964 que Marie-Rose découvre le yoga auprès de Paule Franck, élève d'André Van LYSEBETH. Elle avait 20 ans. Elle devine très vite que derrière l'aspect postural se glisse une grande richesse et une grande profondeur «art de vie et de santé». Sa quête incessante la conduit auprès de Maîtres tibétains où elle poursuit sa recherche spirituelle. Puis elle rencontre Yves Albert Dauge, professeur à la Sorbonne et, étudie pendant 15 ans l'énergétique du Vivant. Elle travaille avec lui, à travers les textes sacrés anciens, le yoga du cœur et du feu. Elle suit aussi des enseignements auprès de géobiologues mettant ainsi en relation le corps humain, l'habitat et la santé holistique.

Marie-Rose est attirée par un yoga intégral, créatif mais respectant la tradition des anciens. Son aspiration profonde est de transmettre sa joie d'avoir un jour rencontré le yoga, «art, science philosophie» et de transmettre ce qu'elle a reçu et expérimenté. Sa quête spirituelle demeure en éveil dans un monde qui en a tant besoin.

*« Joindre à chaque instant de la vie, le spirituel et le matériel, afin que chaque moment soit un état de grâce et d'amour car, rien ne peut se faire sans ouverture du cœur »*

## PROGRAMME

**DIMANCHE 21 Octobre 2018  
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Alternance de théorie et de pratique

**« Yoga tibétain »**

Marie-Rose vous propose une journée de yoga tibétain en 2 thèmes:

1- La méditation telle qu'enseignée par son maître Lama Monlam

- pourquoi méditer (rapport aux 5 poisons et leurs antidotes)

- son action :

Agir sur le mental, la concentration, la mémoire, la claire vision;

Favoriser la force intérieure et maîtriser les émotions;

Renforcer le système immunitaire et la bienveillance envers soi et les autres.

2- La salutation tibétaine avec prāṇayāma;

- salutation lente, puis avec les mantras, puis en postures.

Apporter un support de méditation (zafou) et votre tapis de yoga avec une couverture pour la relaxation.

## FICHE D'INSCRIPTION

**Avec Marie-Rose BARDY**

**DIMANCHE 21 Octobre 2018**

A découper et renvoyer avec votre chèque à :  
Association « Yoga, les amis d'AVL »  
17, rue Cler 75007 PARIS  
Tél : 01 48 22 53 17 — Mobile : 06 84 34 70 64

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

Pays .....

Email .....

Téléphone .....

- Je suis adhérent : 60 €  
 Je ne suis pas adhérent : 78 €  
 Je souhaite un reçu comptable  
 Je souhaite une attestation de suivi de post-formation

Pour les virements étrangers  
Code IBAN FR85 2004 1000 0105 6655 4A02 055  
BIC PSSTFRPPPAR  
La Banque postale-centre de Paris  
75900 PARIS CEDEX 15 France  
Date et signature :