

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 22 Novembre 2020

Marie-Rose BARDY

«Yoga intégral»

www.yogavanlysebeth.com
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, « yoga du cœur et du feu ». Sa rencontre avec Babacar Khane et du yoga égyptien était dans la logique de son parcours.

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 22 novembre 2020
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Alternance de théorie et de pratique

En prenant conscience de notre corps physique, « *la partie que l'on met sur la balance* » comme disait André, nous nous mettons à son écoute. Ce corps reçoit notre énergie prânique qui le met en mouvement. Mais c'est la partie la plus éthérée : SAT, le divin qui remplit tous les vides et qui fait de chaque être le sacre de la Vie.

Cet état de yoga, d'unité, devient une expérience unique et nous rappelle que nous sommes des êtres humains programmés pour ce sacre en chacun de nous.

« Ce qui importe avant tout, c'est d'entrer en nous-mêmes pour y rester seul à seul avec Dieu » Sainte Thérèse d'Avila

« Le hatha-yoga découle du respect du corps comme instrument de manifestation de l'individu tout entier, comme résultat et dépositaire de toute l'expérience de l'espèce humaine depuis le début de l'évolution, en fait depuis que la vie se manifeste sur terre. C'est pourquoi le véritable yoga n'est pas ce qui se voit de l'extérieur. » André Van LYSEBETH

A travers notre pratique posturale, les mudras, les bandhas, le prânayâma, le yoga nidra, nous essaierons de retrouver notre Ciel "Sat Chit Ananda".

Bonne pratique

En raison des mesures sanitaires en vigueur, merci de prendre votre masque (nous l'enlèverons dans la pratique), votre tapis personnel, etc...

FICHE D'INSCRIPTION Avec Marie-Rose BARDY

DIMANCHE 22 novembre 2020

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

Et aussi 06 80 72 38 88

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 :