

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

80 € pour les non adhérents

HORAIRES

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

REPAS

Le pique-nique est interdit dans la cour de
l'immeuble mais est toléré à l'intérieur de la salle de
pratique du gymnase.

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 20 novembre 2022

Driss BENZOUINE

«La Voie du Hatha yoga»

www.yogavanlysebeth.com

eyvl.fr@orange.fr

Driss BENZOUINE

Diplômé de l'Institut de Yoga Intégral d'André Van Lysebeth de Bruxelles depuis 1986 et de la Fédération Française de Yoga – Viniyoga- avec François Lorin depuis 1996. Président de l'Association marocaine de yoga pendant 15 ans, il a pu à ce titre rencontrer différents styles et écoles de yoga et leur représentant en Europe.

Il est d'autre part psychothérapeute à médiation corporelle : en Rebirthing diplômé, depuis 1999, par Ronald Fuchs et Diana Roberts ; et en travail psychocorporel dans la lignée de la psychologie humaniste et transpersonnelle.

Depuis 20 ans, il est formateur d'enseignants de yoga au Maroc et en France. Depuis cette année, il a ouvert à Perpignan un cursus de formation de professeurs de yoga « **L'École Méditerranéenne de Yoga** », suivant le programme de base de l'Union Européenne de Yoga. Cette école est membre de la FIDHY (Fédération Inter enseignants de yoga).

A travers tous les enseignements reçus en Inde et au Maroc, Driss a développé une approche singulière dans laquelle il utilise les outils du yoga et du soufisme : le son, le souffle, le mouvement, la méditation dynamique et silencieuse...pour une approche expérimentale de la psychologie humaniste et transpersonnelle.

PROGRAMME

DIMANCHE 20 novembre 2022
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Alternance de théorie et de pratique

«La Voie du Hatha yoga»

Le Hatha yoga regroupe des connaissances, une sagesse et une expérience acquise par la pratique du yoga au cours de plusieurs siècles. Il réalise une synthèse d'exercices physiques, de respiration consciente, de gestion de l'énergie vitale de la pratique de la concentration et de la méditation; ainsi que l'éthique de vie personnelle et relationnelle qui s'adresse à l'être humain dans sa totalité et a pour but de l'aider à développer pleinement son potentiel.

Pour l'aspect pratique :

Kriya Yoga : Agni sara kriya; l'exercice qui active l'énergie de combustion et de transformation dans le corps.

Yoga Asana : Surya Namaskar et les 6 postures fondamentales de cet enchaînement (samasthiti, tadasana, uttanasana, chaturangandasana et adho mukha shvanasana).

Chaque exercice et technique à enseigner est présenté par :

- La traduction, le sens et la symbolique
- L'expérimentation seul ou en atelier
- Précautions et contre-indications
- Point d'anatomie
- Les bienfaits

FICHE D'INSCRIPTION

DIMANCHE 20 novembre 2022
Avec Driss BENZOUINE
« La Voie du Hatha yoga»

A découper et renvoyer avec votre chèque à :
ASSOCIATION « YOGA, les amis AVL »
58 Avenue Bosquet 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 : 80 €
 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 :