

ACCUEIL A PARTIR DE 9H

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

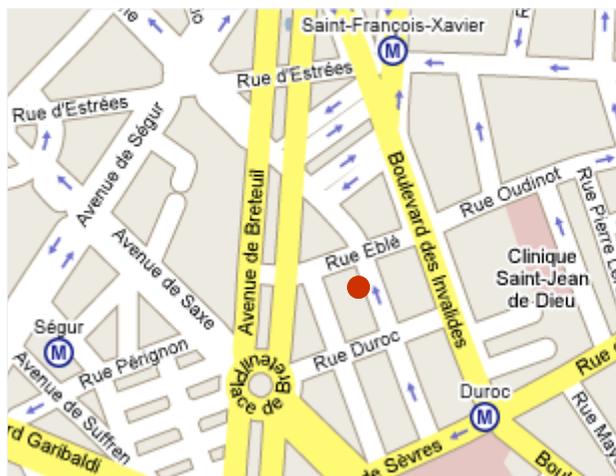
Pour accéder au gymnase,
appuyez sur le bouton digicode
(ouverture automatique du portail)
et dirigez-vous vers la porte
la plus à droite du bâtiment.

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 14 Mai 2023

Niels RABUSSEAU

Méthode Feldenkrais

www.yogavanlysebeth.com
eyvl.fr@orange.fr

Niels RABUSSEAU

Pédagogie du mouvement

Enseignant de yoga et de la méthode Feldenkrais

Yoga :

- Débute la pratique du hatha yoga et nidra yoga en 2002.

De septembre 2005 à 2009, suit le cursus de la formation d'enseignant à l'école de Yoga [André Van Lysebeth](#). (Diplôme d'enseignant reconnu par la [Fidhy](#) et l'[Union Européenne de Yoga](#))

- - Découvre l'approche du **yoga cachemirien** auprès d'[Eric Baret](#) en mai 2008, pratique et enseigne désormais en s'inspirant de cette approche.
- Pratique le yoga **lyengar** avec Jocelyne Galland depuis septembre 2012.
- - Pratique les méthodes de F.M. Alexander et Feldenkrais avec Marie-Claire Reigner.

Ayurveda :

stages de pratique de l'**âyurveda** et de **massage abhyanga**, avec [Vincent Maréchal](#), au centre Prema, entre 2007 et 2008.

Débute l'étude du **sanskrit devanâgari** en avril 2007 (cours par correspondance, par [Hélène Marinetti](#)), approfondit son étude en intégrant la [licence d'études indiennes](#) à l'université Paris 3 sorbonne nouvelle.

Les infos complètes sont sur mon site: <https://yoga-ecce.blogspot.com/2009/09/breve-presentacion-du->

PROGRAMME

DIMANCHE 14 Mai 2023
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Alternance de théorie et de pratique autour de la méthode Feldenkrais

« **Les mobilités et libertés de la colonne vertébrale** »

Matin :

- Définition de La Méthode Feldenkrais
- Différence avec le yoga

Pratique : nous explorerons deux leçons au sol, l'horloge du bassin & la mobilité des yeux en relation avec la nuque.

Et la sensation d'espace dans l'extension et l'ouverture des corps vertébraux.

Après-midi :

Nous pratiquerons deux leçons debout, en portant attention à la relation entre équilibre et perception de la verticalité de la colonne, ainsi que la transmission entre les appuis au sol et le port de la tête en passant par le bassin.

Nous verrons également comment une perception plus fine des mobilités de la hanche favorise équilibre et capacité d'adaptation.

Des temps d'intégration individuelle, ainsi que des partages d'expérience en petit groupe, seront proposés entre chaque séance. »



FICHE D'INSCRIPTION

DIMANCHE 14 Mai 2023
Avec Niels RABUSSEAU

A découper et renvoyer avec votre chèque à :
Association « Yoga, les amis d'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 :