

## 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 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 15 Octobre 2023

Marie-Rose BARDY

« *La Salutation tibétaine* »

[www.yogavanlysebeth.com](http://www.yogavanlysebeth.com)  
[eyvl.fr@orange.fr](mailto:eyvl.fr@orange.fr)

## 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 15 octobre 2023  
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

**Alternance de théorie et de pratique**

### **La Salutation tibétaine**

La Salutation appelée « Tibétaine » se perçoit comme célébrer « l'hymne à la Vie ».

Elle contient et parcourt tous les Koshas du plus dense au plus subtil. Et je souhaiterais vous la transmettre profondément à la charnière de mon parcours de yogi.

Dans la gestuelle des mûdras, elle devient prière par l'offrande à la Vie, et nous permet d'atteindre ici et maintenant Ananda maya Kosha, la Félicité.

Par les souffles et mantras elle transforme au plus profond de nous cette alchimie de ce que nous avons de plus lourd (du plus noir) en plus léger par le feu du cœur (C'est l'œuvre du noir au blanc).

En la pratiquant avec sincérité, elle nous apprend l'humilité, le silence, le non jugement, la non saisie de l'égo, la bienveillance, le lâcher prise ..... enfin nous y reconnaitrons la « pâte » de Patanjali.

Chacun y trouve son compte. Échauffement des articulations, en douceur, entraînement des muscles, libération de la respiration pour certains ; Et si nous voulons aller plus loin, plus haut, gravir cette montagne intérieure, se laisser guider... Se reposer laisser décanter...dans le Cœur.

Nous aurons sûrement besoin de toute la journée pour nous imprégner de ce bain de jouvence.

## FICHE D'INSCRIPTION

**Avec Marie-Rose BARDY**  
*La salutation tibétaine*

**DIMANCHE 15 Octobre 2023**

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

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 : 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