

## ACCUEIL A PARTIR DE 9H

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

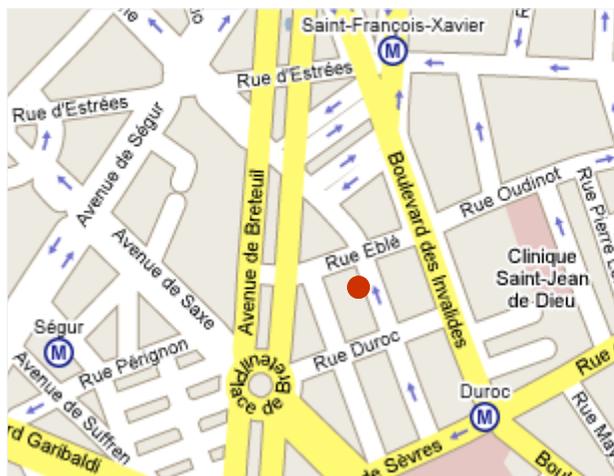
Pour accéder au gymnase,  
appuyez sur le bouton digicode  
(ouverture automatique du portail)  
et dirigez-vous vers la porte  
la plus à droite du bâtiment.

**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 janvier 2024

Willy VAN LYSEBETH

« Partageons le Yoga intégral »

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

## Willy VAN LYSEBETH

Psychothérapeute, son expérience clinique touche à l'autisme infantile, la psychosomatique, le rêve. Dès 1970, il enseigne le yoga. D'abord à l'Institut de Bruxelles aux côtés de son père André; puis au Québec, en France et en Italie.

Il participe à Bruxelles et à Paris à la formation des enseignants dans la continuité de ce qu'André VAN LYSEBETH lui avait demandé.

Les intérêts de Willy VAN LYSEBETH portent sur la méditation, le souffle, la relaxation.

Ses publications et conférences :

*Le livre des morts tibétains, la créativité, la douleur, l'Attention et l'apnée.*

Dernier livre paru (2020) :

**Vivre en Yoga** aux Editions Almora

« S'éveiller aux sens est le cœur du yoga »

## PROGRAMME

**DIMANCHE 14 JANVIER 2024**  
**De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30**

Alternance de théorie et de pratique

### «Partageons le Yoga intégral»

- Affinons les liens et interactions gestuelles (Main-bouche, mâchoire-nuque ; yeux-tête, etc.) ;
- Insistons sur l'immobilité (et la constance des stimuli articulaires et musculaires) ;
- Explorons la pause expiratoire (comme détente du diaphragme et source de respirations virtuelles et/ou imaginaires) ;
- Détaillons la nuance entre équilibre et stabilité. Explicitons la fonction et le sens des vécus vestibulaires : rythme, orientation, repérages identitaires (à tout âge).
- « Viscéralisons » les âsanas, kriyas et mûdras.



## FICHE D'INSCRIPTION

**DIMANCHE 14 Janvier 2024**  
Avec **Willy Van LYSEBETH**  
«Partageons le Yoga intégral »

A découper et renvoyer avec votre chèque à :  
**Association « Yoga, les amis d'AVL »**  
16 Rue Parmentier 93360 NEUILLY PLAISANCE

Mobile : 06 84 34 70 64

Nom .....

Prénom .....

Adresse .....

Code postal .....

Ville .....

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 :