

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 16 juin 2024

Niels RABUSSEAU

Yoga & Méthode Feldenkrais

« Joie de l'écoute et conscience
vibratoire du mouvement »

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 **Iyengar** 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-presentations-du->

PROGRAMME

DIMANCHE 16 juin 2024

De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Alternance de théorie et de pratique

« **Joie de l'écoute et conscience vibratoire du mouvement** »

Avez-vous déjà porté votre attention sur la façon dont les jeunes enfants apprennent à bouger ?

Dans leur exploration du monde, les enfants aiment jouer, crier et chanter, leur apprentissage est ludique, vivant, et... sonore.

C'est sans doute en grande partie ce qui explique qu'ils apprennent autant de choses si rapidement !

Le monde adulte est bien trop sérieux, notre rapport à l'étude est souvent fastidieux, alourdi d'attentes et de pressions... Si les qualités d'attention et de présence sont importantes pour développer une conscience plus profonde de soi et du monde, cette écoute gagne à se faire dans la joie et la créativité ludique.

En explorant des pratiques inspirées du yoga, de la Méthode Feldenkrais, du chant et de la musique intuitive, nous apprendrons à écouter différemment pour mieux sentir et entendre.

Les pratiques corporelles, tant dans le mouvement que les postures immobiles, amèneront à une conscience vivante et vibrante de soi, et accompagneront l'exploration sonore par la vocalisation des sons, phonèmes et mantras.

L'écoute de ces vibrations sonores favorise une mise en mouvement des énergies internes et un apaisement profond du système nerveux et émotionnel.

Apprendre à recevoir, à accueillir, pour mieux sentir et s'ouvrir à ce qu'il y a de vivant et mouvant en nous.

Nous développons ainsi notre capacité à être à l'écoute de soi tout en étant à l'écoute de l'autre, à être en relation avec le monde, de façon tranquille et joyeuse.

FICHE D'INSCRIPTION

DIMANCHE 16 juin 2024

Avec Niels RABUSSEAU

A découper et renvoyer avec votre chèque à :
Association « Yoga, les amis d'AVL »
16 Rue Parmentier 93600 Neuilly Plaisance

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 :