

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 13 OCTOBRE 2024

Marie-Rose BARDY

Le Yoga tibétain

Marie-Rose BARDY

Créatrice de l'Association « Yoga les amis AVL » dont elle a tenu la présidence pendant 25 ans.

Créatrice de l'école de yoga AVL dont elle a été Directrice pendant 20 ans.

Diplômée de l'Institut André Van LYSEBETH de Bruxelles, elle enseigne le yoga depuis 40 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 13 Octobre 2024
De 9h30 à 12h30 et de 13h30 à 16h30

Alternance de théorie et de pratique intense

Le yoga tibétain théorie et pratique.

- **La salutation au soleil**
- **les postures**
- **L'immobilité**
- **Le mantra**
- **Le souffle**



FICHE D'INSCRIPTION

Avec Marie-Rose BARDY

Le Yoga tibétain

DIMANCHE 13 Octobre 2024

A découper et à donner sur place au gymnase :
Association « Yoga, les amis d'AVL »

Téléphone 06 80 72 38 88

Nom

Prénom

Adresse

Code postal

Ville

Pays

Email

Téléphone

☐ Je suis adhérent : 60 €

☐ Je ne suis pas adhérent : 80 €

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 :