

## Les professeurs et programmes:

### Marie-Rose BARDY directrice des Etudes de l'école participe aux ateliers de la forêt :

L'être humain dans l'Univers , au contact de la Nature  
Vivre intimement avec les 5 éléments: la terre, l'eau, l'air, le feu, l'éther...

Alignement et cohésion avec les arbres, les fleurs, les rochers et notre corps physique et aussi causal. Méditation tibétaine et souffles subtils. Prânayâma- Mantras.

**Anne BREUER professeur de pratiques posturales à l'école VAN LYSEBETH participe aux ateliers de la forêt :** La série RISHIKESH, Les postures de polarisation, Les postures d'équilibre, Relation droite, gauche, harmonisation des contraires, relation avec l'esprit de la forêt. Se mettre au diapason.

### **Joumana MOUALLEM Diplômée de l'école VAN LYSEBETH Qui est-elle ?**

D'origine libanaise, Joumana arrive en France pour entamer des études universitaires (d'où elle sort avec un Master de biochimie), mais aussi pour fuir la guerre qu'elle connaissait depuis l'âge de 8 ans. Au Liban elle a 15 ans, quand son professeur Habib, lui propose le livre d'André Van LYSEBETH « J'apprends le Yoga » qu'elle lit et relit...

En arrivant en France, elle continue de pratiquer avec divers professeurs. Puis finalement s'inscrit à l'école **VAN LYSEBETH en 2<sup>ème</sup> cursus (2009) Santosha** et obtient son diplôme 4 ans après. Depuis, elle enseigne le Yoga et anime plusieurs ateliers sur divers thèmes : gestion du stress et des émotions, méditation Pleine Conscience, alimentation consciente, Bien-être du dos.

Son désir d'apprendre la pousse à découvrir. C'est ainsi qu'elle obtient un diplôme de Psychologue (Paris Descartes), puis d'Hypnothérapeute et travaille en libéral dans un cabinet de Psychologie-Hypnose avec 2 spécialités "Hypnose pour Sevrage Tabac" et "Gestion du Poids par Hypnose et Chrono-nutrition".

Joumana est depuis 4 ans élève d'André RIVOIRE et de Claire Des Longchamps, (méthode Iyengar), et s'intéresse aux alignements Corps, Cœur, Esprit.

**Pour ce stage de Juillet**, Joumana va nous donner une palette de ses connaissances par rapport au thème du stage « Alignement, Equilibre avec le Vivant »

En effet aligner le corps et l'âme tels les arbres qui s'élèvent vers la lumière. Et se laisser porter par l'énergie de la nature et du Vivant.

## Centre de séjour Le Rocheton Rue du Rocheton 77000 MELUN-LA ROCHETTE

### ACCES depuis PARIS

#### Par la route :

Autoroute du sud A6, direction Lyon, sortie 12 Saint Fargeau Ponthierry, Melun, La Rochette.

Ou

Prendre Autoroute A5 direction Melun.

*(Un plan détaillé sera joint à la confirmation d'inscription).*

#### Par le train :

Départ Gare de Lyon (départ grandes lignes)  
Direction Melun- durée 30 mn

Ou

RER D en direction de Melun.

En arrivant à la gare de Melun prendre **Bus TRAM** ligne F (direction La Rochette) et descendre à l'arrêt Le Rocheton / Stade

Le centre international de séjour est implanté en Ile de France, à 45 mn de Paris, en bordure de la forêt de Fontainebleau, dans un parc boisé de 10 hectares.

## ECOLE DE YOGA VAN LYSEBETH



**STAGE D'ETE RESIDENTIEL  
Du 30 juin au 3 juillet 2022  
Au Rocheton à Melun (77)**

**« La vibration de la forêt ,  
Alignement Corps, Cœur,  
Esprit »**

**Avec la participation des  
Professeurs de l'école  
Van LYSEBETH**

Pour les Stagiaires en formation  
Et Auditeurs libres

**EYVL : 06 84 34 70 64  
eyvl.fr@orange.fr  
www.yogavanlysebeth.com**

## PROGRAMME \*

### jeudi 30 Juin 2022

9h: Accueil  
9h30-11h30 : Pédagogie  
11h30-12h30 : Pratique intensive  
12h30 : déjeuner  
15h-17h: suite  
17h15-18h30 : Yoga Nidra  
19h30 : dîner  
20h45 : Méditation

### vendredi 1er Juillet 2022

7h-8h: Mise en train du Vivant  
8h : Petit déjeuner  
9h-12h30: Pratique  
12h30: Déjeuner  
15 h -17h: Pratique  
19h30: Dîner  
20h45: Rencontre méditative

### samedi 2 Juillet 2022:

7h-8h: Pratique matinale  
8h : Petit déjeuner  
9h -12h30 : Suite de la pratique  
12h30 : Déjeuner  
15h-18h : Promenade et yoga de reliment en forêt.  
18h: Yoga Nidra  
19h30 : Dîner  
20h45 : Le chant des étoiles

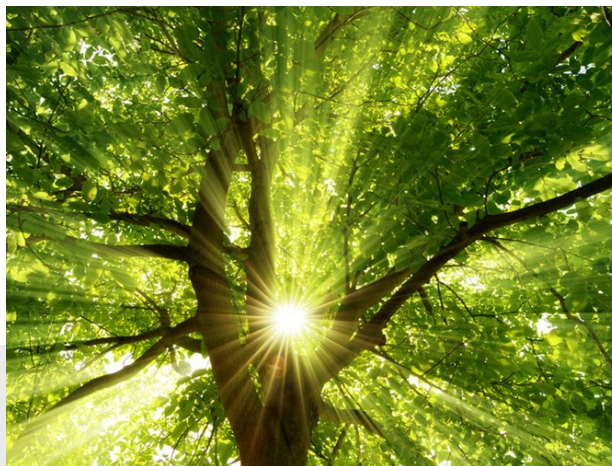
### Dimanche 3 Juillet 2022

7h-8h: Pratique matinale  
8h : Petit déjeuner  
9h-11h: Pratique posturale  
11h: Bilan du stage

11h30 **Fin de stage**

**\* Un programme détaillé vous sera donné sur place. Il est également au verso de cette feuille avec la présentation des professeurs. Merci de le photocopier pour vous.**

L'objectif de ce stage de l'EYVL est de permettre aux futurs professeurs de se perfectionner, de découvrir et d'approfondir le yoga au contact de la nature, de la forêt et des arbres. L'Univers est en chacune de nos cellules et tout notre être est tendu vers cet équilibre Corps Cœur Esprit. Bien vivre ce temps présent pour déterminer notre futur. C'est dans mon mental que je suis heureux ou malheureux. La relation avec le Vivant, les arbres, les rochers, la nature, nous permet cette sensation extraordinaire d'ÊTRE



### VOTRE SEJOUR :

Les repas et l'hébergement sont prévus sur place (chambre à 2 suivant mesures sanitaires en vigueur. Parking gratuit.

#### Pensez à apporter :

Votre serviette de toilette  
Votre tapis de yoga, un coussin pour les temps d'assise,  
Une couverture pour la relaxation,  
Un petit sac à dos  
De bonnes chaussures pour la randonnée en forêt  
Un bloc note et un stylo,

**RAPPEL** : Les stagiaires de la formation EYVL ont l'obligation de suivre un stage d'été tous les ans dans le cadre de leur formation.

Ce stage est ouvert aux **auditeurs libres** (suivant les places disponibles)

## FICHE D'INSCRIPTION

Stage du 30 juin au 3 juillet 2022  
de l'Ecole

### ***La vibration de la forêt : Alignement et Equilibre Corps Cœur Esprit***

À découper et renvoyer  
avec vos 2 chèques à :  
EYVL YOGA  
58 Avenue Bosquet  
75007 PARIS

NOM.....

PRENOM.....

ADRESSE.....

CODE POSTAL.....VILLE.....

PAYS.....

Email.....

TELEPHONE.....

**Coût du stage : 590 €**

(comprenant : logement, repas, enseignement)

**Votre inscription est effective à la réception des 2 chèques et de la fiche d'inscription.**

joindre:

- un chèque d'arrhes de 290 € encaissé dès réception
- Le solde de 300 € débité le 1er juin 2022
- Possibilité d'arrivée la veille (50 Euros en plus)
- Je souhaite un reçu comptable

Virements étrangers, code IBAN:

BANQUE POSTALE PARIS

75900 PARIS CEDEX 15 France

FR:33 2004 1000 0119 3632 0 B02 055

BIC : PSSTFRPPPAR

**Désistement:** En cas de désistement après le 15 mai 2022 le montant de l'acompte restera définitivement acquis à l'EYVL. En cas de désistement après le 10 juin 2022, l'intégralité du coût du stage sera conservée par l'EYVL.

Date et signature