

Les enseignants 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. Harmonisation.

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

Christine MARTIN-CULET est diplômée de l'Ecole Normale de Musique de Paris et diplômée d'état en musique du ministère de la culture. Elle pratique le yoga depuis l'âge de 6 ans et décide de se former en 2011 et suit la formation à l'EYVL. Fidèle aux enseignements d'André Van LYSEBETH, elle continue de suivre chaque année les stages de post-formation au sein de l'école après son diplôme. Depuis 2015 elle ne cessera de vouloir créer des passerelles entre la musique et le yoga et l'association Musique et Compagnie verra le jour où elle y enseigne l'éveil musical-yoga aux enfants et le yoga aux adultes-adolescents. Elle nous conduira à travers divers instruments et sons à nous relier au beau, et à la sérénité. Elle nous préparera de ce fait à notre bain de forêt de l'après-midi du vendredi.

Claude LAGARDE : très intéressé par la biodiversité, forestier par nature et pratiquant les « Bains de forêt ».

Il nous fera aborder la forêt de Fontainebleau sous un angle à la fois naturaliste, émotionnel, à travers nos sens et en nous mettant en contact avec les éléments (eau, terre, air...). Par sa connaissance des liens régissant les êtres vivants de la forêt, il nous conduira vers cette maxime « aller en forêt c'est entrer chez soi » et faire retraite en soi.

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 29 juin au 2 juillet 2023 Au Rocheton à Melun (77)

«Les bains de forêt- Pourquoi et comment?»
avec **Claude LAGARDE**
spécialiste en la matière
et les enseignants de l'école

Pour les Stagiaires en formation
Et Auditeurs libres

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

PROGRAMME *

jeudi 29 Juin 2023

9h: Accueil
9h30-11h30 : Pédagogie
11h30-12h30 Pratique avec Marie-Rose, Anne
12h30 : Déjeuner
15h-17h: Suite de la pratique
17h15-18h30 : Yoga Nidra
19h30 : Dîner
20h45 : Méditation

vendredi 30 Juin 2023

7h-8h: Réveil avec le vivant
8h : Petit déjeuner
9h-12h30 : Eveil des sons avec Christine
12h30: Déjeuner
14 h-18h: Baïn de forêt avec Claude Lagarde
19h30: Dîner
20h45: Rencontre méditative

samedi 1 Juillet 2023:

7h-8h: Pratique matinale
8h : Petit déjeuner
9h -12h30 : Suite de la pratique
12h30 : Déjeuner
15h-18h : Pratique posturale
18h: Yoga Nidra
19h30 : Dîner
20h45 : Le chant des étoiles

Dimanche 2 Juillet 2023

7h-8h: Hymne à la vie : les salutations au soleil et à la lune avec Anne
8h : Petit déjeuner
9h-11h: Suite du matin
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 EYVL a pour but de nous relier à la nature.

Le contact avec un arbre, ou s'immerger dans une forêt loin de tous nos bruits du quotidien, remet du souffle à notre vie. C'est dans cette forêt apaisante que nous vous proposons d'entrer. Prendre un bain de forêt réduit le stress et aide à redonner du sens à la vie mais permet aussi de percevoir la forêt à travers des odeurs, des sons, des couleurs, des mouvements, des lumières.

La forêt de Fontainebleau par ces arbres centenaires et toutes leurs richesses (point d'eau par exemple) nous aidera à vivre ces moments de contact intime avec l'arbre, avec la nature profonde.



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 29 juin au 2 juillet 2023

de l'Ecole

**« Les bains de forêt—Pourquoi et comment ? »
avec Claude Lagarde**

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 : 600 €

(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 300 € encaissé dès réception
- Le solde de 300 € débité le 1er juin 2023
- 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 2023 le montant de l'acompte restera définitivement acquis à l'EYVL. En cas de désistement après le 10 juin 2023, l'intégralité du coût du stage sera conservée par l'EYVL.

Date et signature