

## Les enseignants et programmes :

**Delphine FAURE-MIDEY** : Directrice et enseignante de l'École de Yoga André VAN LYSEBETH

Ce stage sera inspiré des pratiques chinoises, Marie-Rose abordera le kung-fu et Delphine nous entraînera dans la pratique du Do In,

Le Do In est une technique d'auto massages issue de la MTC Médecine Traditionnelle Chinoise. Le Do In signifie étymologiquement la voie de l'énergie.

Le protocole entier sera proposé, du sommet de la tête aux orteils ; en s'arrêtant sur certains points plus utiles dans notre monde contemporain.

Vous pourrez amener votre huile de massage personnelle (surtout pour le travail des pieds et des mollets) pour offrir à votre corps plus de bienfaits.

**Marie-Rose BARDY** : Dans l'esprit de la plupart de nos contemporains, le terme KUNG FU est synonyme d'art martial. A l'origine, le mot KUNG FU signifie « entraînement »,

« discipline ». Il peut aussi désigner tout travail d'accomplissement et impliquer l'idée d'excellence. Par opposition aux styles externes « combat », les styles internes du KUNG FU visent au contrôle de l'énergie subtile et à l'harmonisation du corps et de l'esprit.

C'est cet aspect que Marie-Rose va transmettre. Cette école de santé, transmise par les moines de Shaolin, et en France par le Yogi Babacar KHANE, constitue une technique curative et préventive efficace dans un grand nombre d'affections. Le Kung fu s'allie très bien au hatha- yoga. Lors de ces heures passées ensemble, nous aborderons profondément cette école de prise de conscience et de maîtrise de soi qui donne joie et sérénité.

**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.

**Christine MARTIN-CULET**: En lien avec la nature et la journée en forêt, ce moment de pratique posturale sera autour des 5 éléments : Terre, Eau, Feu, Air et Ether.

L'utilisation des 5 éléments pour pratiquer le yoga permet d'obtenir une séance équilibrée au niveau de l'énergie.

Chaque élément va agir sur une partie du corps. Cette pratique autour des 5 éléments travaillera bien sur le corps, mais aussi sur les différents types d'énergies qui circulent dans notre corps.

## 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 4 au 7 juillet 2024 Au Rocheton à Melun (77)

### « Yoga de l'énergie et immersion en forêt »

Pour les Stagiaires en formation  
Et Auditeurs libres

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

## PROGRAMME \*

### jeudi 4 juillet 2024

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

### vendredi 5 juillet 2024

7h-8h:	Réveil avec le vivant
8h :	Petit déjeuner
9h-12h30 :	Pratique
12h30:	Déjeuner
14 h-18h:	Pratique
19h30:	Dîner
20h45:	Rencontre méditative

### samedi 6 Juillet 2024:

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 7 Juillet 2024

7h-8h:	
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 intervenants.

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  
Et surtout votre gourde.

**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 4 au 7 juillet 2024  
de l'Ecole

### «Yoga de l'énergie et immersion en forêt»

À découper et renvoyer  
avec vos 2 chèques à :

EYVL YOGA  
16 Rue Parmentier  
93360 NEUILLY PLAISANCE

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 2024
- 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 2024 le montant de l'acompte restera définitivement acquis à l'EYVL. En cas de désistement après le 10 juin 2024, l'intégralité du coût du stage sera conservée par l'EYVL.

Date et signature