

## Ateliers : recherche, innovation, créativité

Un nombre restreint de personnes, de longues plages de travail, la possibilité d'aller au fond des choses en respectant son propre rythme, auprès d'un formateur particulièrement attentif. Il est impératif de connaître déjà le travail dans la forme de yoga choisie.

### Vivre et faire vivre un enseignement

Pour être fidèles à un héritage et le garder vivant, il nous faut d'abord comprendre de quoi nous sommes dépositaires. À partir d'exercices, de textes et d'enseignements oraux donnés par Nil Hahoutoff, nous nous éveillerons à un travail de mémoire qui est aussi une expérience créatrice.

**Patrick Tomatis, président de l'EFY, secrétaire général de la FNEY, docteur en sciences du langage (Hahoutoff)**

**LES VENDREDIS, DE 9 H 30 À 12 H**

13 OCTOBRE / 17 NOVEMBRE / 22 DÉCEMBRE / 19 JANVIER / 16 FÉVRIER / 13 AVRIL / 4 MAI / 1<sup>ER</sup> JUIN

### Yoga et zen

Bernard Rerolle, dont je fus élève pendant vingt ans, tout en s'étant formé dans l'approche de Madras a introduit la pratique inspirée du zen à l'EFY, à la suite des longs mois passés chez Karlfried Graf Dürckheim en Forêt Noire, mais aussi de ses séjours prolongés dans différents monastères zen (tradition Rinzaï) au Japon. Dans cet atelier, nous retournerons vers les liens initiaux entre yoga et zen, en pratiquant – outre le yoga tel que le proposait Bernard, bien sûr zazen – la méditation assise, mais aussi ritzu zen, le zen debout. Nous réciterons quelques sūtra de la tradition japonaise, expérimenterons gazen le zen couché, ainsi que samu – le zen en actes – méditer en travaillant – en particulier sarei, le partage du thé.

**Anne-Marie Hébeisen, ancienne de l'EFY, formée à l'anatomie, engagée dans la voie du zen rinzaï (Dürckheim)**

**LES VENDREDIS, DE 14 H À 18 H**

22 SEPTEMBRE / 10 NOVEMBRE / 8 DÉCEMBRE / 12 JANVIER / 9 FÉVRIER / 9 MARS / 18 MAI

---

#### LES VENDREDIS

---

DE 9 H 30 À 12 H

---

TARIF

310 €

---

ACOMPTE

100 €

---

---

#### LES VENDREDIS

---

DE 14 H À 18 H

---

TARIF

434 €

---

ACOMPTE

144 €

---

## De la posture aux textes

Outre que ces ateliers seront l'occasion d'approfondir notre pratique et de chercher des réponses aux difficultés qui peuvent surgir lors de notre enseignement, nous élargirons notre propos par les questions suivantes : Quels moyens pédagogiques pouvons-nous utiliser afin que la transmission du yoga ne se limite pas aux seuls exercices corporels et respiratoires ? Comment pouvons-nous introduire dans nos cours la « philosophie » du yoga et quelle place donner aux textes qui l'exposent ?

Marie-Christine Leccia, directrice de rédaction de la Revue Française de Yoga, membre du conseil d'administration de l'EFY, et du groupe de recherches sur le yoga et les seniors (Énergie)

**LES VENDREDIS, DE 17 H À 20 H 15**

6 OCTOBRE / 15 DÉCEMBRE / 26 JANVIER / 23 MARS / 6 AVRIL / 1<sup>ER</sup> JUIN

## Viveka, le discernement

Nous discernerons :

- Justesse, puissance & non-violence.
- Acte physique & composantes subtiles.
- « La liaison aux Sources », technique du Yoga de l'Énergie.

Eliane-Claire Thiercelin, enseignante de yoga à la FNEY (Énergie)

**LES JEUDIS, DE 14 H À 17 H**

7 DÉCEMBRE / 25 JANVIER / 15 FÉVRIER / 22 MARS / 3 MAI

## Le souffle pour la posture, la posture pour le souffle

Intimement liés, le geste et le souffle sculptent la pratique. L'un entraîne le corps à se confronter à ses limites, l'autre à donner le rythme qui va rendre cette expérience possible dans l'aisance et la fermeté, toutes deux étant témoins de l'attitude juste au cœur de la pratique.

Isabelle Morin-Larbey, ancienne de l'EFY, présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY (Madras), Sophie Piollet et Régis Vereecke, ancien de l'EFY, membre du groupe de recherches sur le yoga et les seniors (Madras)

**LES VENDREDIS, DE 9 H 30 À 13 H ET DE 14 H 30 À 18 H**

8 DÉCEMBRE / 30 MARS / 4 MAI

### LES VENDREDIS

DE 17 H À 20 H 15

TARIF  
310 €

ACOMPTE  
100 €

### LES JEUDIS

DE 14 H À 17 H

TARIF  
232 €

ACOMPTE  
80 €

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

### LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H  
ET DE 14 H 30 À 18 H

TARIF  
325 €

ACOMPTE  
105 €