

Ateliers : recherche, innovation, créativité

La possibilité d'aller au fond des choses en respectant son propre rythme, auprès d'un formateur attentif, avec un groupe restreint, sur de longues plages de travail. 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

4 OCTOBRE / 15 NOVEMBRE / 29 NOVEMBRE / 10 JANVIER / 7 FÉVRIER / 6 MARS / 3 AVRIL / 15 MAI

YOGA ET ZEN

Bernard Rerolle, dont je fus l'élève, 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 K. G. Dürckheim, mais aussi de ses séjours prolongés dans différents monastères zen au Japon. Dans l'atelier, nous retournerons vers les liens initiaux entre yoga et zen, en pratiquant – outre le yoga tel que le proposait Bernard, zazen – la méditation assise, ritzu zen, le zen debout. Nous réciterons des *sûtras* de la tradition japonaise, expérimenterons samu – le zen en actes – méditer en travaillant – sarei, le partage du thé et je vous proposerai une initiation à la calligraphie japonaise.

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

LES VENDREDIS, DE 14 H À 18 H

27 SEPTEMBRE / 22 NOVEMBRE / 20 DÉCEMBRE / 28 FÉVRIER / 13 MARS / 3 AVRIL / 29 MAI

TAPAS, LE FEU DANS LA PRATIQUE – SUITE

Le troisième *yama* nous ouvre les portes de l'intensité et de l'engagement qui nous mènera vers la connaissance de nous-mêmes tant physique que psychique. Cette ardeur, mâtinée d'aisance et de fermeté est la clé de notre chemin en yoga. De nouvelles postures viendront éclairer et conforter cette pratique.

Isabelle Morin-Larbey, ancienne de l'EFY, présidente de la FNEY, membre du conseil d'administration de l'EFY (Madras).

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

10 JANVIER / 7 FÉVRIER / 15 MAI

LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 12 H

TARIF
320 €

ACOMPTE
96 €

LES VENDREDIS

DE 14 H À 18 H

TARIF
448 €

ACOMPTE
135 €

LES VENDREDIS

DE 9 H 30 À 13 H
DE 14 H 30 À 18 H

TARIF
336 €

ACOMPTE
100 €

LA PRATIQUE : SA DIMENSION, SES CONDITIONS, SES INTENTIONS

La voie du yoga n'est pas de faire pour être mais de se défaire des poids qui nous alourdissent et ralentissent nos éveils. S'il est des techniques précieuses – *âsana*, *prânâyâmas*, *mudrâ*, *kriyâ* et parmi lesquelles les plus essentielles : *yama* et *niyama* – c'est pour alléger nos enveloppes des turbulences mentales qui les étreignent. Les forces physiques, physiologiques, psychiques et mentales sont alors appelées à se développer et s'harmoniser. C'est à ce titre que se stabilise notre axe intérieur qui peut alors diriger spirituellement notre vie.

Philippe De Fallois, formé par Nil Hahoutoff

LES JEUDIS, DE 14 H À 17 H

17 OCTOBRE / 14 NOVEMBRE / 5 DÉCEMBRE / 23 JANVIER / 6 FÉVRIER / 12 MARS / 2 AVRIL / 30 AVRIL / 28 MAI / 18 JUIN

YOGA, ÉCOUTE ET PAROLE

Ce groupe de travail s'adresse aux personnes qui souhaitent venir méditer une question, un affect ou une situation qui les occupe actuellement. C'est donc un espace pour identifier son objet de méditation et se laisser transformer par la pratique du yoga qui sous-tend le processus. Cette méditation progresse en quatre temps : d'abord en mouvement dans une pratique purifiante, approfondie dans l'assise, écrite et parlée.

Cette démarche ne saurait se substituer à un travail thérapeutique. Une pratique régulière du yoga est nécessaire. Votre candidature est soumise à un entretien préalable : à réception de votre bulletin d'inscription, nous vous donnerons les informations utiles.

Christia Berthelet Lorelle, psychanalyste, psychologue clinicienne, psychomotricienne, écrivain

LES JEUDIS, DE 14 H À 17 H

14 NOVEMBRE / 9 JANVIER / 5 MARS / 14 MAI

TRANSMETTRE LE YOGA : UN ACCÈS À SOI-MÊME

Transmettre est un acte de parole, au sens où la psychanalyse l'entend, c'est-à-dire un acte qui renvoie à la dimension de sujet, dans sa singularité, qui donne accès au « je ». Il a ainsi à voir avec l'intime. Il a également à voir avec le collectif car il engage l'individu dans son rapport aux autres. Cet atelier sera l'occasion d'interroger les effets de la transmission du yoga sur la connaissance de soi, et d'en déplier la dimension d'engagement.

Marie-Pierre Sicard-Devillard, psychologue clinicienne, psychanalyste, formée à l'hypnose

LES VENDREDIS, DE 15 H 30 À 18 H 30

15 NOVEMBRE / 10 JANVIER / 6 MARS / 15 MAI

LES JEUDIS

DE 14 H À 17 H

TARIF

480 €

ACOMPTE

144 €

LES JEUDIS

DE 14 H À 17 H 30

TARIF

284 €

ACOMPTE

85 €

12 PARTICIPANTS MAXIMUM

LES VENDREDIS

DE 15 H 30 À 18 H 30

TARIF

192 €

ACOMPTE

60 €