



# La Journée de Printemps

Dimanche 19 mars 2023

Institut Sainte-Marie - Rue de l'Aurore 227, 5100 Jambes

Comme chaque année, l'équipe de l'ABEPY a le plaisir de vous inviter à partager une journée de yoga. Quatorze ateliers sont proposés par différents animateurs qui vous transmettront, avec cœur, leur expérience. Nous vous offrons ainsi une diversité d'approches dans lesquelles chacun, nous l'espérons, pourra expérimenter une pratique de yoga selon sa sensibilité.

## **Inscription à partir du 20 janvier 2023 sur le site**

<https://www.yoga-abepy.be/journee-printemps/>

Lors de votre inscription, vous choisissez

**Deux ateliers prioritaires pour le matin** (+ 1 autre au cas où les premiers seraient complets)

**Un atelier prioritaire pour l'après-midi** (+ 1 autre au cas où le premier serait complet)

Et vous validez votre inscription. Pensez à cocher « je ne suis pas un robot ».

*Les enfants s'inscrivent de la même façon que les adultes, et sélectionnent les 2 ateliers de yoga le matin*

*Une première confirmation vous arrivera dans les jours qui suivent. Pour valider votre inscription vous effectuez votre virement. A la réception du paiement, une seconde confirmation vous sera envoyée. A ce moment, vous êtes réellement inscrit. Si vous voulez garantir vos choix prioritaires, nous vous conseillons vivement de vous inscrire et d'effectuer le paiement le plus tôt possible.*

Une difficulté, vous pouvez contacter Pascal LACROIX  
0474/83.70.27 - pascal2banq@hotmail.com

## **Prix :**

**40 € pour les membres effectifs et les élèves assurés** (en ordre de cotisation 2022-2023)

**50 € pour les non-membres.**

**10 € pour les enfants (de 6 à 12 ans)**

Veiller à ce que le nom du participant apparaisse clairement sur le virement et dans les mails lorsque le compte bancaire ou l'adresse e-mail ne porte pas leur nom.

Il sera retenu 50% du prix pour un désistement jusqu'au 1er mars 2022, au-delà, il n'y aura plus de remboursement. Par ailleurs, il n'y aura pas de réduction pour une demi-journée.

N° de compte : IBAN : BE 10 0682 2089 5804 -  
BIC : GKCCBEBB

Secrétariat de l'ABEPY, rue du Vieux Bon Dieu,  
29 à 5100 Jambes

Communication « **Jambes 2023 et le nom du participant ainsi que le n° d'affiliation ou d'assurance pour les membres et élèves ABEPY.**

## **Déroulement de la journée**

Dès 8h15 accueil des participants

9h : présentation de la journée

9h30 – 11h : 1er atelier du matin

11h15 – 12h45 : 2ème atelier du matin

13h : moment de midi, pas de repas prévu

14h15 – 17h : atelier de l'après-midi

**Matériel :** Votre tapis de yoga et une couverture. Pour le reste (sangle, bloc,...) en fonction de la description des ateliers choisis.

## **Stands :**

Différents exposants présenteront leurs livres et produits. Pas de bancontact à l'institut !

- Le libraire Luc Vreux proposera comme chaque année, des livres rares choisis en relation avec le monde du yoga
- Atlantide vous présentera livres de yoga, CD et du matériel de yoga.
- Carolina de Waart proposera à nouveau cette année, ses magnifiques créations, des pièces uniques qu'elle confectionne avec beaucoup de passion.
- de HALLEUX Catherine de i love yoga proposera des cousins créatifs, écologiques et uniques.
- L'aide au Volontariat en inde ([www.volontariat-inde.org](http://www.volontariat-inde.org)) proposera tissus et objets cousus par des Indiens dont les conditions de vie sont précaires.



# La Journée de Printemps

Dimanche 19 mars 2023

Institut Sainte-Marie -Rue de l'Aurore 227, 5100 Jambes

## **Lieu**

Institut Sainte-Marie à Jambes, Rue de l'Aurore 227, 5100 JAMBES (Namur). Possibilité de parquer dans le parc ou dans la rue de l'Aurore.

## **Accès en bus partir de la gare de Namur :**

Ligne A Belgrade-Jambes-Erpent, à toutes les heures 04' en direction de Jambes-Erpent, descendre à l'arrêt Belle-Vue, durée : 12 minutes. Il est possible de prendre ce bus à partir de la gare de Jambes (arrêt rue Materne) aux heures 12'

Ligne 80 Namur-Jambes, à toutes les heures 35' en direction de Jambes, descendre à l'arrêt Belle-Vue, durée : 21 minutes

De l'arrêt Belle-vue, prendre la rue de l'Aurore et marcher 500 m jusqu'à l'entrée de l'Institut Sainte-Marie Jambes.

## **Accès à pied à partir de la gare de Jambes :**

Il faut 20 min, monter la Montagne Sainte Barbe et à l'Eglise, prendre la rue de l'Aurore (en face de l'Eglise).

## **Mesures covid**

Le Covid Safe Ticket (CST) n'est plus d'application et le port du masque n'est plus obligatoire.





# La Journée de Printemps

Dimanche 19 mars 2023

Institut Sainte-Marie -Rue de l'Aurore 227, 5100 Jambes

## Ateliers du matin

### **Atelier n°1 : *COMPRENDRE NOTRE ÉPOQUE AVEC LE CŒUR***

**Huguette DECLERCQ**

Nous pratiquerons un kriya de Kundalini Yoga, suivi de méditations, spécialement centrés sur l'ouverture du cœur. En cette époque différente et qui nous apporte de nombreux challenges à vivre, c'est avec notre cœur, là où se trouve notre être profond, que nous devons vivre, et comprendre ce qui se passe pour chacun de nous. C'est là que nous pouvons trouver la voie juste pour nous, pour traverser cette période.

Le Kundalini yoga agit puissamment sur nos glandes endocrines, pour manifester dans notre être ce que nous choisissons de vivre.

Huguette Declercq est entrée dans le yoga dans les années septante et depuis les années nonante elle expérimente et suit la voie du Kundalini Yoga.

### **Atelier n°2 : *YOGA NIDRA, A LA RENCONTRE DU SOI***

**Catherine NOZERET**

Le Yoga Nidra est une technique de méditation qui nous permet de faire l'expérience kinesthésique du Soi au-delà du corps et de l'esprit.

Cet atelier nous mènera sur un chemin balisé vers cet état particulier de Yoga Nidra. Nous pourrions utiliser le pouvoir de l'intention pour augmenter nos forces et diminuer nos faiblesses.

En conséquence, le complexe corps-esprit pourra revenir à un état naturel d'intégration émotionnelle et d'équilibre physique.

Un moment de partage clôturera la session.

Catherine pratique le Yoga depuis 1975 et Yoga Nidra depuis plus de 15 ans. Elle est certifiée I AM Yoga Nidra.

Apporter un petit coussin pour mettre sous la tête, une couverture.

### **Atelier n°3 : *DU HATHA YOGA AU YOGA DE L'ÉNERGIE, DU PLUS DENSE AU PLUS SUBTIL***

**Lavinia ANTHONY**

Découverte de quelques mouvements de deux séries de 18 mouvements chacune qui développent deux ambiances différentes.

- Mouvements préliminaires : danse souple, en boucle, en spirale, soutenue et portée par le souffle. Série qui développe une ambiance tamasique.
- Mouvements de Naropa : harmonisation de la circulation de l'énergie à travers les nâdis, les méridiens et les chakras. Série qui développe une ambiance rajasique.

Différencier les différentes ambiances et développer l'état de témoin en se plaçant au point source.

Pranayamas colorés.

**Atelier n°4 : ATELIER DE YOGA POUR LES ENFANTS & PARENTS.**

**Alicia VANDENOETELAER.**

Venez partager un moment unique avec votre enfant lors de l'atelier parent-enfant !

Le yoga parent-enfant est un moment ludique, dynamique et adapté au développement de l'enfant. Il permet à l'enfant et son parent de s'amuser, de découvrir son corps, de s'exprimer, d'améliorer la confiance en soi et de renforcer le lien entre le parent et l'enfant.

L'atelier va vous faire découvrir le yoga au fil des postures à 2, des jeux qui stimulent l'attention et la respiration et ... last but not least ... un massage relaxant à 2.

Cet atelier s'adresse aux enfants de 5 à 8 ans et leur (grand-)parent (1 enfant + 1 parent).

Le thème de la séance est le renouvellement.

Alicia est instructrice de yoga pour enfants et psychologue clinicienne

**Atelier n°5 : ATELIER --UN YOGA POUR LES ENFANTS -- PARENTS ADMIS.**

**Dominique VANVYVE**

Cet atelier est destiné aux enfants de ± 8 à ± 12 ans et à leurs parents. Il s'agit d'une approche spécifique, car, comme l'écrit B.K.S. Iyengar dans « L'arbre du Yoga » : « *La façon dont un jeune enfant aborde le yoga est très différente de celle d'un adulte ... Les enfants sont rapides. Ils n'aiment pas la monotonie. Ils aiment la variété et la nouveauté en toute chose ...* ». Cet atelier s'inscrit dans ces perspectives, mais les parents sont invités à y participer activement pour découvrir ce qu'est ce Yoga pour les enfants.

Dominique, diplômé de l'école OM SHANTI de Jean-Pierre RADU, a suivi une formation complémentaire « Yoga pour les enfants » dispensée par Catherine Nozeret (F.Y.E. Ajna Yoga ASBL). Il enseigne à Erpent.

**Atelier n°6 : YOGA ET CHAKRAS: UNE PRATIQUE POUR S'ALIGNER.**

**Valériane WILMART**

"Pendant 1 heure, revenons à notre intériorité. Tentons de ressentir notre ancrage, notre place et notre joie. Élevons notre amour pour l'exprimer à sa juste place.

Transcendons nos intuitions pour les vivre dans le présent... Et au-delà

En faisant attention, nous prenons conscience que tant de choses nous dépassent !

Faisons vivre la beauté, les vibrations joyeuses et l'amour inconditionnel

Om "

**Atelier n°7 : PRATIQUE TRADITIONNELLE, SOLAIRE AVEC MANTRA ACCESSIBLE À TOUTES ET TOUS - VINIYOGA**

**Christiane FRANCOIS**

Professeur d'éducation physique, enseignante de yoga depuis plus de 20 ans, spécialisée dans l'observation et l'étude des segments corporels lors du mouvement et formatrice d'enseignants pour la FBHY.

Christiane propose 1 atelier avec un mantra chanté durant la pratique.

Une pratique traditionnelle, solaire à caractère plutôt dynamisant accessible à tous. Cette pratique est conçue pour nourrir toutes les grandes fonctions de notre constitution.

Elle sera transcrite sur papier, chacun en recevra copie pour refaire la séance à la maison.



# La Journée de Printemps

Dimanche 19 mars 2023

Institut Sainte-Marie -Rue de l'Aurore 227, 5100 Jambes

## Ateliers de l'après-midi

### **Atelier n°8 : LE YOGA, RENCONTRE ENTRE PHYSIOLOGIE & SAGESSE CORPORELLE**

**Madeleine ROMMEL**

Par une pratique douce et dynamique, nous aborderons l'espace où la volonté s'estompe, où le contrôle habituel cède la place à un processus spontané, à un mouvement optimal... inséré dans une spirale positive, qui connecte tout le corps en synergie.

Nous irons à la découverte de ce mouvement naturel qui se produit dans le lâcher prise, demande peu d'effort et n'impose aucune facture au corps ... un peu comme si des centaines de musiciens (nos muscles) accordaient leurs violons et jouaient chacun leur part de la partition, ... en suivant un mystérieux chef d'orchestre.

Nous travaillerons le souffle, les appuis, l'alignement et les bandhas, en lenteur et finesse, comme si c'était la première fois.

Atelier accessible à toute personne, de tout niveau, souhaitant affiner sa pratique ainsi que sa relation à son corps, à elle-même, à la vie ;)

Matériel : tapis, coussin, cale, châte.

### **Atelier n°9 : EXPLORATION DES KOSHAS**

**Julie VAN BRABANT**

Les Koshas font référence aux différentes couches du soi dans la philosophie yogique. Il y en a cinq.

- Annamaya Kosha ou l'enveloppe physique
- Pranamaya Kosha ou l'enveloppe de la vitalité
- Manomaya Kosha ou l'enveloppe mentale
- Vijnamaya Kosha ou l'enveloppe d'intelligence
- Anandamaya Kosha ou l'enveloppe de félicité

Pendant cet atelier, nous nous connecterons à ces 5 Koshas et nous les explorerons.

### **Atelier n°10 : ENCRE ET ANCRAGE**

**Caroline FRÉMONT et Ariane VAN COMPERNOLLE**

Explorer, ressentir, exprimer sur le tapis et sur la feuille au cours d'un atelier dans lequel yoga et écriture se répondent. Pourquoi associer yoga et écriture ? Les liens entre écriture et yoga sont nombreux. Tous deux nous enseignent la discipline et l'humilité ; s'exercer encore et toujours et résister à la tentation de se comparer aux autres. Ils nous apprennent également que la liberté s'acquiert par le mental, que les voyages sont aussi et d'abord intérieurs. Il suffit d'un tapis et d'une page blanche pour que l'aventure commence. Dans un cadre bienveillant, sans enjeu ni compétition, cette expérience est ouverte aux personnes désireuses de découvrir et/ou d'approfondir les deux pratiques.

## **Atelier n°11 : EXPLORATIONS AUTOUR DU CENTRE YOGA GLOBAL, SOMATIQUE, ANATOMIQUE & MÉDITATIF**

**Mathilde CEGARRA**

Dans cet atelier, Matilde nous guidera dans des explorations de la force du dos, de l'abdomen et de la taille, des mobilités de la colonne et d'autres gravitations autour du tronc.

De manière progressive, avec douceur et sensibilité, elle nous accompagnera à la recherche de la force intelligente qui est déjà en nous ; à trouver le courant et aller avec, plutôt que contre ; à redécouvrir les connexions et les coordinations parfois perdues et les reprogrammer.

Il y aura des moments méditatifs, des explorations posturales et une relaxation à la fin.

Pratiquante de yoga et exploratrice curieuse depuis de nombreuses années, Matilde Cegarra s'inspire dernièrement de techniques somatiques comme Hanna Somatics et de professeurs comme Donna Farhi, Lisa Petersen et Mariette Rayna entre beaucoup d'autres.

Cet atelier est ouvert à tous.

## **Atelier n°12 : YOGA POUR, AVEC ET DEPUIS LE CŒUR**

**Alberto PAGANINI**

Entrer en contact avec la puissance, la douceur, la gratitude et l'amour cachés dans le cœur. Activer le centre cardiaque avec des intentions d'ouverture, des asanas, pranayamas, mudras, méditations et une relaxation profonde avec des bols chantants. Des exercices de renforcement et d'harmonisation pour l'ensemble et l'ouverture du système en mettant l'accent sur le nettoyage des épaules, du haut du dos, de la poitrine et du cou.

L'équilibre du centre du cœur apporte ouverture, courage, amour, lumière, silence, liberté. Ce flux est dynamique amusant et vital. C'est une invitation à entrer en notre pouvoir, à ouvrir le cœur, sur le plan physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel.

## **Atelier n°13 : LA VISION DE T.K.V. DESIKACHAR SUR LA MÉDITATION**

**Paul MEIRSMAN**

Pour ceux qui ne savent pas qui est T.K.V. Desikachar (1938 - 2016, Chennai), eh bien, il était peut-être l'enseignant le plus influent de l'époque contemporaine. Entre les années 1960 et 2010, il a diffusé son enseignement de yoga dans le monde entier. Les groupes francophones qui l'entouraient - il y avait aussi des groupes anglophones, hispanophones... – étaient probablement les plus nombreux. Il y avait également la Revue Viniyoga qui a été éditée de 1984 à 2010 (104 numéros).

T.K.V. Desikachar était le fils de Tirumalai Krishnamacharya (1889 - 1989), qui est appelé le père du yoga moderne. Ses élèves les plus connus sont BKS Iyengar et Pattabhi Jois, mais ces maîtres n'ont reçu son enseignement que dans les années trente et ont ensuite suivi des voies différentes. T.K.V. a appris le yoga auprès de son père dans sa jeunesse, mais pendant ses études d'ingénieur, il l'a arrêté parce que 'le yoga était quelque chose de démodé'. À un moment donné, en 1961, il a été attiré par le travail de son père et a décidé d'étudier le yoga. Pendant près de 30 ans, son père a été son professeur et son mentor spirituel. L'enseignement du yoga de T.K.V. Desikachar reflète le yoga complet de T. Krishnamacharya, comme par exemple les différents styles de pratique : śṛṣṭi krama pour les enfants et les athlètes (développement de la

force), sthiti et raksana krama pour des adultes et des yogi ordinaires (maintien de la santé), le cikitsa krama pour les malades, etcetera.

Le yoga enseigné par T.K.V. Desikachar est un yoga intégré, en d'autres mots, dans chaque exercice et pratique tous les éléments des différentes disciplines du yoga sont concernés : le corps, la respiration et le mental. Selon la discipline, l'une ou l'autre composante domine.

Après avoir appris les āsana et le prāṇāyāma, ses élèves voulaient recevoir l'instruction dans la méditation. Sur ce plan, T.K.V. était très réticent parce que, selon lui et son père, la méditation est liée à une culture. Donc, un chrétien ne doit pas méditer sur Nārāyaṇa, mais sur Jésus, la Sainte Vierge ou un saint, et un athéiste sur des objets et des sujets qui sont intéressants pour lui. Finalement, il a accepté d'enseigner la méditation.

La base de sa vision part de la tradition védique et de son propre enseignement de yoga qui en démarre aussi.

Tous les deux acceptent chaque sorte de réflexion, comme l'on trouve dans les Yogasūtra, aussi bien une réflexion sur Īśvara que sur le souffle ou encore sur l'établissement d'une liste de tâches ménagères à accomplir.

Tous les deux, le rituel védique par exemple une visite au temple ou la Salutation au Soleil (sandhyā-vandana) et le cours de yoga (une pratique de méditation) suivent le même schéma. Il y a trois phases : la phase de préparation, la phase centrale et la phase de clôture. La personne hindoue qui va au temple se purifie, achète des fleurs et des fruits et, à l'entrée du temple, il enlève ses chaussures. Puis, dans le temple, il fait des prières et finalement il rencontre son Dieu. De retour, à l'extérieur, il réfléchit encore sur ce qui c'est passé dans la méditation. Puis, il retourne à la vie quotidienne. De même, les āsana, le prāṇāyāma, un nyāsa, un mantra et bhāvana préparent la respiration et le mental à la méditation, et après cela, ils suivent encore un āsana et peut-être un mantra.

Tous les deux comprennent des techniques de yoga. Dans le sandhyā-vandana, le brahmane effectue ses prières dans les postures de utkaṭāsana, samasthiti, tāḍāsana, pādmāsana et utkaṭāsana, nyāsa, prāṇāyāma (le rythme 1.4.2.0.), mantra (Gāyatrī), dhyāna, āṣṭāṅga namaskāra, etcetera.

Tous les deux appliquent aussi les principes du 'viniyoga du yoga' et des modifications à l'individu.

Comme dans le yoga, il n'y a pas de théorie (svādhyāya) sans pratique (tapas) et engagement (Īśvara-praṇidhāna) (voir YS.II.1), je vous invite à partager une pratique de méditation adaptée à nos habitudes.

## **Atelier n°14 : YOGA DIGESTIF**

### **Daniela CLIMOV**

Une pratique Yoga pour mieux digérer : stimuler la vidange gastrique et les intestins, drainer le foie. Atelier de yoga thérapie : comment adapter la pratique pour des personnes avec des affections digestives (reflux gastrique, gastrite, syndrome du côlon irritable, constipation ...)

**BELLE PRATIQUE !!!**