



# La Journée de Printemps

Dimanche 24 mars 2024

Ancienne abbaye de Soleilmont situé à la ruelle de l'abbaye, 251 à 6220 Fleurus

Comme chaque année, l'équipe de l'ABEPY a le plaisir de vous inviter à partager une journée de yoga. Vingt 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 15 janvier 2024

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

Lors de votre inscription, vous choisissez :

**Deux ateliers prioritaires pour le matin** (plus un autre au cas où les premiers seraient complets).

**Deux ateliers prioritaires pour l'après-midi** (plus un autre au cas où les premiers seraient complets).

Au total, vous participez à quatre activités sur la journée. Et vous validez votre inscription. Pensez à cocher « je ne suis pas un robot ».

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 Natacha [HYPERLINK "mailto:yoga.banidev@gmail.com"yoga.banidev@gmail.com](mailto:yoga.banidev@gmail.com)

### Inscription journée :

45 € pour les membres effectifs et les élèves assurés (en ordre de cotisation pour l'année 2023-2024)

55 € pour les non-membres

Donne l'accès à :

4 ateliers (uniquement sur inscription)

Assortiment de boissons à volonté tout au long de la journée (café bio et équitable, thés et tisanes bios, eau aromatisée)

### Inscription journée + assiette variée végétarienne :

60 € pour les membres effectifs et les élèves assurés (en ordre de cotisation pour l'année 2023-2024)

65 € pour les non-membres

Donne l'accès à :

4 ateliers (uniquement sur inscription)

Assortiment de boissons à volonté tout au long de la journée (café bio et équitable, thés et tisanes bios, eau aromatisée)

Assiette variée végétarienne (houmous de pois chiches, tapenade d'artichauts, houmous de betteraves, taboulé au quinoa, graines germées, crudités de saison, pain au levain et beurre au lait cru.)

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 **Soleilmont 2024** et le nom du participant ainsi que le n° d'affiliation ou d'assurance pour les membres et élèves ABEPY.



# La Journée de Printemps

Dimanche 24 mars 2024

Ancienne abbaye de Soleilmont situé à la ruelle de l'abbaye, 251 à 6220 Fleurus

## **Déroulement de la journée**

Dès 8h15 accueil des participants

9h : présentation de la journée

9h30 – 10h45 : 1er atelier

11h00 – 12h15 : 2ème atelier

12h30 : Moment de midi. Repas possible à commander à l'avance

14h00 – 15h15 : 3ème atelier

15h30 – 16h45 : 4ème atelier

**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'abbaye !

Si vous souhaitez avoir un stand, contactez Natacha - [yoga.banidev@gmail.com](mailto:yoga.banidev@gmail.com)

## **Lieu**

Ancienne abbaye de Soleilmont situé à la ruelle de l'abbaye, 251 à 6220 Fleurus

Possibilité de parquer dans les rues autour de l'endroit.

## **En transport en commun de la gare de Charleroi :**

Il faut compter 30 à 40 minutes .

## **Possibilités de co-voiturage :**

Les possibilités seront partagées avec les participants en faisant la demande et la proposition.



# La Journée de Printemps

Dimanche 24 mars 2024

Ancienne abbaye de Soleilmont situé à la ruelle de l'abbaye, 251 à 6220 Fleurus

## Ateliers du matin - confirmés

**Atelier: YOGA KUNDALINI**

**Huguette DECLERCQ**

Titre : Renforcement du champ magnétique et du chakra du cœur.

Dans le kundalini yoga, nous travaillons par thème, de manière à entrer vraiment dans l'objectif visé.

Ici je vous propose, par la pratique de postures, de respirations spécifiques, d'augmenter notre aura. C'est ce champ magnétique qui nous protège des influences extérieures. En même temps, il nous permet de nous épanouir dans ce que sommes vraiment.

Et dans ce champ protecteur, nous ouvrons notre cœur, lieu où se trouve notre être profond, notre atman, le témoin comme dit Patanjali.

Lorsque nous aurons réalisé l'union (yoga) entre qui nous montrons aux autres et qui nous sommes tout au fond de nous, nous serons de retour dans l'Unité. Ce qui est notre objectif avec l'aide du yoga : aller de la multiplicité vers l'Unité.

Huguette pratique le yoga depuis les années septante, et forme des enseignants depuis les années nonante. Elle s'est spécialisée dans le kundalini Yoga qui est un yoga pratique et physique, qui travaille sur les glandes endocrines et les méridiens dans des objectifs bien précis.

**Atelier : ATELIER DE YOGA THERAPIE**

**David LIPPOLIS**

Titre : La yogathérapie, une technique efficace pour nos maladies de civilisations

La yogathérapie utilise les nombreuses techniques du yoga de manière ciblée en vue de soulager une pathologie. Elle est principalement utilisée pour prévenir ou traiter des patients souffrant de troubles physiques ou psychiques.

Troubles du sommeil, troubles digestifs, stress et anxiété, maux de dos, arthrose...comment la yogathérapie peut m'aider.

## **Atelier: YOGA ET CHAKRAS: UNE PRATIQUE POUR S'ALIGNER.**

**Valériane WILMART**

Yoga et chakras sont deux dimensions indissociables l'une de l'autre. Elles dansent ensemble vers un alignement toujours plus juste, au creux de notre être et de l'univers.

Lors de la pratique du 24/03, nous prendrons le temps de nous connecter à notre individualité. Pour s'étirer, créer de l'espace... et se libérer !

Pendant une matinée, tentons de ressentir notre ancrage, notre place et notre joie.

Élevons notre amour pour l'exprimer à sa juste dimension.

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

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

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

Om

## **Atelier : UN YOGA SANS COÛT POUR LE CORPS**

**Madeleine ROMMEL**

Cet atelier est une aventure à la découverte de la suppression du « coût » imposé inconsciemment au corps de manière habituelle et inconsciente, à travers le Yoga ... ou de quasi toute activité.

Pour ce faire :

- nous mettrons en pratique des paramètres physiologiques peu connus, qui impliqueront de nouveaux ressentis, notamment de légèreté, liberté, globalité et non-effort, ainsi que d'harmonie, présence à Ce qui est, sérénité et ... lâcher prise. Tout en nécessitant moins d'effort, la pratique deviendra plus bénéfique, voire thérapeutique.

- nous puiserons dans les Salutations au Soleil, les postures et les vinyasa. Si une posture vous paraît difficile, venez l'aborder à l'atelier : les difficultés seront *coupées en tranches* et la suppression du « coût » la rendra agréable.

Issus d'un processus qui dépasse ce que le cerveau est à même de contrôler, ou même de concevoir, les « mouvements sans coût » donnent l'impression d'être magiques : ceci vient du fait que l'aspect « volonté » est réduit au maximum, ayant laissé la place à une intuition fine, sensorielle, basée sur l'application de paramètres naturels. Vous ne risquez donc plus que d'être étonné.

Cet atelier ne nécessite pas de prérequis et s'adresse aux pratiquants de longue date, tout comme aux novices.

Matériel : Tapis, cale, coussin, châte.



# La Journée de Printemps

Dimanche 24 mars 2024

Ancienne abbaye de Soleilmont situé à la ruelle de l'abbaye, 251 à 6220 Fleurus

## Ateliers de l'après-midi - confirmés

### **Atelier : YOGATHERAPIE POUR LE SYSTEME 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 ...)

### **Atelier: LECTURE ET ECOUTE DE LA BHAGAVAD-GITA**

**Sabine WAVREIL**

Ecoute – Parole – Mémoire

Nous sommes faits de mémoire – une mémoire en grande partie faite d'oubli. Dans la Bhagavad-gîtâ, Krishna vient réveiller la mémoire d'Arjuna, par là-même la nôtre.

Dans une position stable, confortable, sans effort, l'écoute va se déployer. L'écoute demande attention, attention ici aux paroles de Krishna. Sans vouloir comprendre, sans vouloir retenir, mais laisser les mots se poser en nous dans un premier temps.

Un abîme s'ouvre devant Arjuna : c'est la guerre, il doit se battre, il est un guerrier. Soudainement tout cela lui paraît absurde. Il s'écroule. Il refuse l'action. Habilement, Krishna, par ses paroles, l'entraîne d'une position dans une autre. Les paroles vont amener Arjuna à VOIR. Moment d'épiphanie !

...

Et Arjuna agira. Seulement la nature de sa relation avec le monde est changée. Et cette écoute nous transforme également. Telle sera la tentative de cet atelier.

Il est bon de se rappeler que ce dialogue est rapporté à un roi aveugle!

### **Atelier: MIEUX GERER LE STRESS ET MIEUX DORMIR GRACE AU YOGA ET A L'AYURVEDA**

**Véronique DEMARNE**

Pratique de Yoga ciblée pour relâcher les tensions mentales, étirer et assouplir le corps en douceur pour mieux dormir et se sentir moins stressé-e: méditation, postures douces, respirations, relaxation. Explications sur l'Ayurvêda et conseils en hygiène de vie et en nutrition pour mieux dormir et se sentir moins stressé-e.

Cet atelier est ouvert à tous.



# La Journée de Printemps

Dimanche 24 mars 2024

Ancienne abbaye de Soleilmont situé à la ruelle de l'abbaye, 251 à 6220 Fleurus

## **Atelier : AHAM BRAHMASMI – JE SUIS L'EXPANSION INFINIE**

**Sigrid SUURTAAL**

Je vais enseigner une classe du Hatha-Raja (= un style de classe développé par Yogrishi Vishvketu, maître de Akhanda Yoga \*). Cette classe offre une séquence de postures simples pratiquées de manière lente et en conscience, utilisant simultanément le Brahmaree Pranayama (la respiration de l'abeille), guidant tout naturellement vers une méditation. Effectuer le Brahmaree pendant les postures aide à allonger la respiration et à libérer le stress à un niveau cellulaire. Les postures choisies influencent les glandes pinéales et pituitaires qui équilibrent le système hormonal tout en calmant et en ravivant l'esprit, ce qui vous amène plus facilement dans la méditation.

## **Atelier YOGA IYENGAR « SPECIAL EQUILIBRE & INVERSION »**

**Vincent HUFTI**

Découvrir, réaliser les postures inversées & d'équilibre en toute sécurité, grâce à la précision du yoga Iyengar.

*« L'action c'est le mouvement avec intelligence. Le monde est rempli de mouvement. Ce dont le monde a besoin, c'est plus de mouvements conscients. » Sri B.K.S Iyengar*

Les postures (asana) d'équilibre (udara akunchana sthiti) et d'inversion (viparta sthiti) demandent de la part du pratiquant une grande vigilance.

Ce sont des moments d'intensité qui nous permettent d'explorer "pratyahara".

Trop peu pratiquées, elles sont pourtant essentielles au yoga dans ce qu'elles peuvent nous donner en termes d'énergie et de préparation au "pranayama".

Elles peuvent être très "dynamique" (vinyasa krama) mais elles peuvent être également restauratives (visranta karaka sthiti).

Cet atelier se déroulera en toute sécurité, au travers des enchaînements amusants et stimulants qui vous permettront d'explorer la concentration, le renforcement musculaire et l'alignement que demande ces postures.

Conseillé (pas d'obligation) de prendre deux briques de yoga + sangles + traversin (boolster) Votre tapis.  
Déconseillé : problème de haute tension, Glaucome aux yeux, femmes enceintes (et indisposées).

**BELLE PRATIQUE !!!**