



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. Une série d'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.

Inscriptions cloturées

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

Déroulement de la journée

Dès 8h15 accueil des participants

9h : présentation de la journée

9h30 – 10h45 : 1er atelier

11h00 – 12h15 : 2ème atelier

12h30 – 14h00 - : 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.

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

08.15 - 08.45	Accueil & stands : BERGERIE DU BAS			
09.00 - 09.20	Présentation de la journée : CHAPITEAU			
09.30 - 10.45	Bergerie du haut	Moulin	Ferme du bas	Ferme du haut
	atelier 1 Yoga Kundalini Huguette Declercq	atelier 4 Mantras Melissa Duyckaerts	atelier 2 Yoga et chakras Valériane Wilmart	atelier 3 Yoga thérapie - David Lippolis
10.45-11.00	changement de salles			
11.00 - 12.15	Bergerie du haut	Moulin	Ferme du bas	Ferme du haut
	atelier 5 Un yoga sans cout Madeleine Rommel	atelier 8 Yoga Kundalini - Ilse Banmeyer	atelier 6 Yoga pour le dos Melissa Duyckaerts	atelier 7 Yoga et l'articulation sacro-iliaque - Jens Keygnaert
12.30 - 13.45	Pause repas et stands			
14.00 - 15.15	Bergerie du haut	Moulin	Ferme du bas	Ferme du haut
	atelier 11 Aham Brahmasmi – je suis l'expansion infinie - Sigrid Suurthal	atelier 15 Spécial équilibre & inversion - Vincent Hufty	atelier 9 Yogathérapie pour le système hormonal - Daniela Climov	atelier 10 Mieux gérer le stress et yoga et a l'ayurveda - Véronique Demarne
15.15-15.30	changement de salles			
15.30 - 16.45	Bergerie du haut	Moulin	Ferme du bas	Ferme du haut
	atelier 16 Mieux gérer le stress et yoga et a l'ayurveda - Véronique Demarne	atelier 13 Lecture et écoute de la Bhagavad- Gita - Sabine Wavreil	atelier 14 Le vent, la voile et le mât - Michel Wolff (FBHY)	atelier 12 Spécial équilibre & inversion - Vincent Hufty
16.50 - 17.00	Clôture			

Atelier 1 : 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 2 : *YOGA ET CHAKRAS*

Valériane WILMART

Titre : Yoga et chakras : une pratique pour s'aligner.

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 3 : *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 4 : *MANTRAS*

Mélissa DUYCKAERTS

Titre : Chants, respirations et japa mala

Chants, respirations et japa mala (méditation) au rythme des mantras. Atelier ouvert à toute personne désirant se ressourcer par la magie de la vibration sonore des mantras. Aucune pratique préalable n'est nécessaire. Matériel : apportez votre mal si vous en avez un.

Atelier 5 : *UN YOGA SANS COUT POUR LE CORPS*

Madeleine ROMMEL

Titre : Un yoga sans cout pour le corps

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.

Atelier 6 : YOGA POUR LE DOS

Mélissa DUYCKAERTS

Titre : Yoga spécial dos

Un yoga doux inspiré du Hatha yoga et du Yin, avec des étirements en profondeur de la chaîne postérieure et d'autres zones spécifiques pour délier notre dos.

Atelier 7 : YOGA ET L'ARTICULATION SACRO-ILIAQUE

Jens KEYGNAERT

Titre : yoga et l'articulation sacro-iliaque

L'articulation sacro-iliaque est la liaison entre le sacrum, sur lequel repose la colonne vertébrale, et les deux moitiés du bassin auxquelles sont reliées les articulations des hanches. Un déséquilibre au niveau de cette articulation sacro-iliaque entraîne, entre autres, une fausse différence de longueur des jambes et un désalignement du bassin. Cela entraîne des problèmes plus haut dans la chaîne, comme des douleurs lombaires, ou plus bas dans la chaîne, comme des douleurs à la hanche, au genou, à la cheville et à la voûte plantaire. Grâce à une pratique ciblée du yoga, il est possible de sortir de ce déséquilibre bloqué et de stabiliser l'équilibre retrouvé.

La pratique que nous proposons ici est une séquence dynamique intensive avec des vinyasas et des salutations au soleil. Elle sert principalement à travailler l'articulation sacro-iliaque avant que les problèmes ne s'installent.

Le professeur, Jens Keygnaert, est physiothérapeute et travaille dans son cabinet avec le yoga, l'ayurvéda et le chant védique. Il est l'élève et l'assistant de Bernard Bouanchaud et du Dr Natesan Chandrasekaran. Avec sa mère, Maria Clicteur, et sa compagne, Sophia Gomis, il dirige la formation de professeurs de yoga de l'école Shraddha.

Atelier 8 : *YOGA KUNDALINI*

Ilse BANMEYER

Titre : Kundalini yoga pour se faire du bien

Une séance pour équilibrer le dos et libérer l'énergie vitale en la faisant circuler dans les méridiens.

Pratique qui vise à réveiller les muscles, la souplesse et le système cardio-vasculaire.

Dans cet atelier, Ilse B. alterna pratique silencieuse et pratique avec musique pour traverser avec vous les différentes étapes d'une séance de Kundalini yoga: ouverture, échauffements, kriya (série de postures dynamiques), relaxation et méditation pour intégrer ce qui a été proposé.

Une attention particulière sera portée à ce qui est senti, ressenti dans l'instant présent, sous la peau, dans les muscles, les articulations, les os et le cœur et comment cela évolue au fur et à mesure des postures.

Atelier accessible à toute personne : chacun est libre de s'adapter à la séance en fonction de l'état de son corps et de son mental. L'objectif poursuivi : se faire du bien.

Atelier 9 : *YOGATHERAPIE POUR LE SYSTEME HORMONAL*

Daniela CLIMOV

Titre : Yogathérapie pour le système hormonal

Découvrez l'effet des hormones sur notre énergie vitale, émotions, humeurs, immunité, souplesse, ... ainsi que 3 clés de la yogathérapie qui favorisent le bon fonctionnement de nos glandes hormonales. Ces 3 clés constituent une aide complémentaire et efficace en cas de fatigue, burnout, stress, anxiété, ménopause (andropause), infertilité, ... Pratique comprenant asanas, mudras, respirations et bija mantras pour la recharge pranique des glandes.

Atelier 10 : *MIEUX GERER LE STRESS ET MIEUX DORMIR GRACE AU YOGA ET A L'AYURVEDA*

Véronique DEMARNE

Titre : Mieux gérer le stress et mieux dormir grâce au yoga et à l'ayurveda

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'Ayurvéda et conseils en hygiène de vie et en nutrition pour mieux dormir et se sentir moins stressé-e. Cet atelier est ouvert à tous.

Atelier 11 : *AHAM BRAHMASMI – JE SUIS L'EXPANSION INFINIE*

Sigrid SUURTAAL

Titre : Aham Brahmasmi – je suis l'expansion infinie

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 pinéale et pituitaire qui équilibrent le système hormonal tout en calmant et en ravivant l'esprit, ce qui vous amène plus facilement dans la méditation.

Atelier 12 : YOGA IYENGAR « SPECIAL EQUILIBRE & INVERSION »

Vincent HUFTY

Titre : Yoga Iyengar « special équilibre & inversion »

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).

Atelier 13 : LECTURE ET ECOUTE DE LA BHAGAVAD-GITA

Sabine WAVREIL

Titre : Lecture et écoute de la Bhagavad-Gita

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 14 : SEANCE D'ASANAS CLASSIQUES

Michel WOLFF

Titre : Le vent, la voile et le mât

Le vent, la voile et le mât ; ces trois images pourront orienter la conduite du souffle et aider à le vivre avec plus de finesse, et guider le corps qui amplifie le souffle ou en joue. Ces images peuvent aussi nous aider à mieux ressentir notre présence, laquelle s'arrime au sol et nous donne de la hauteur. Le tout étant rythmé par les quatre phases respiratoires du yoga. La pratique posturale sera simple et progressive, allant vraisemblablement vers nāvāsana (avec ou sans mât, comme vous voudrez !).

BELLE PRATIQUE !!!

Découvrez les exposants

- **Sacs yoga confectionnés par Annie Meuris**

Contact : Annie Meuris 0485076054

- **L'Atelier SHANTI**

L'Atelier SHANTI a 60 ans. Créé à PONDICHERY- Inde du Sud- pour mettre au travail des lépreux guéris, il emploie aujourd'hui des personnes handicapées ou en grande précarité (30 ouvriers et staff)

C'est aussi un lieu pour perpétuer un travail artisanal de tissage, de couture et de broderie.

Pour la journée ABEPY, nous présentons essentiellement des coussins et articles de yoga;

Vous trouverez aussi des sacs, des articles de cuisine, des nappes.

Contact: www.avi-shanti.be et [www. Volontariat-inde.org](http://www.Volontariat-inde.org)

MARLIERE-DUJARDIN Dominique

Rue du Mont Blanc, 55 à 1060 St GILLES

0472 219 498



- **Kina Yokui**

Soul-design KINA YOKUÏ by Christina JEKEY Des mandalas feng-shui qui nous font vibrer - Découvrez les nouveaux mandalas en bambou pour votre intérieur : appartement, maison ou bureau : Fleur de vie, Graine de vie, Lotus, Tore, Saint-Jean, ... et les professionnels du bien-être : salles de yoga, centres de bien-être, cabinets de thérapeutes, experts feng-shui, géobiologue. www.kinayokui.com

Contact : Christina JEKEY

B- 1640 Rhode-Saint-Genèse Belgium

Tel: 0476 544 800



- **L'Atlantide :**

Centre et école de yoga : formations de professeur de yoga, formations en ayurvéda et massages ayurvédiques comprenant de nombreux massages différents, tant du corps entier que du dos, de la tête, des épaules, formations en énergétiques, apprendre à sentir les énergies émanant du corps physique, formations en numérologie

Nous proposons également des ateliers ponctuels sur l'un ou l'autre sujet comme la cuisine ayurvédique, le yoga des yeux, la philosophie, les chants de mantras et d'autres. <https://atlantideasbl.org>

Contact : Huguette Declercq

02 633 12 66

info@atlantideasbl.org

16 rue Bois Paris, 1380 Lasne, Belgique

