



# La Journée de Printemps

Dimanche 22 mars 2026

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.

## **Inscription à partir du 21 janvier 2026**

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

Lors de votre inscription, vous choisissez :

Pour chaque tranche horaire (09.30 – 10.45 // 11.00 – 12.15 // 14.00 – 15.15 // 15.30 – 16.45) :

un atelier prioritaire et un deuxième atelier au cas où le premier serait complet, ou pas d'atelier (si vous arrivez plus tard ou partez plus tôt)

Au total, vous avez la possibilité de participer à quatre ateliers 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 le secrétariat [secretariat@abepy.com](mailto:secretariat@abepy.com)

### **Inscription journée :**

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

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)

70 € 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

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 **Fleurus 2026** et le nom du participant ainsi que le n° d'affiliation ou d'assurance pour les membres et élèves ABEPY.

Il sera retenu 50% du prix pour un désistement jusqu'au 1er mars 2026, au-delà, il n'y aura plus de remboursement. Par ailleurs, il n'y aura

Journée de Printemps 22 mars 2026				
08h15 - 08h45	Accueil : Bergerie du bas			
09h00 - 09h20	Présentation de la journée: Bergerie du bas ou Chapiteau			
<b>09h30 - 10h45</b>	Atelier 2 Les Vayus et Yoga-Sutras, Egon Dohmen	Atelier 3 Les 5 Koshas Sigrid Surthal	Atelier 4 Yoga du Dos, Alexandra Borg	Atelier 7 Yogathérapie, soutien au quotidien, David Lippolis
10h45 - 11h00	changement de salles			
<b>11h00 - 12h15</b>	Atelier 10 Yoga et Intéroception Paulette Matkovic	Atelier 1 Les Vayus, ces voyous, Vincent Hufty	Atelier 11 Yin Yoga du printemps, MéliSSa Duyckaerts	Atelier 8 L'intelligence émotionnelle et yoga, Isabelle Chatel (FBHY)
12h30 - 13h45	Pause repas			
<b>14h00 - 15h15</b>	Atelier 12 Yogathérapie et système nerveux Brigitte Wezel et Chantal Faures (BAYT)	Atelier 6 Yoga sans coûts corporels Madeleine Rommel	Atelier 5 Les Spirales André Delroualle	Atelier 9 Yogathérapie et Viniyoga, Jana Tomasicova et Cynthia Pauwels
15h15 - 15h30	changement de salles			
<b>15h30 - 16h45</b>	Table Ronde 1 La formation continuée pour répondre à vos aspirations. Daniela, Huguette, David	Table ronde 2 Nouveau site ABEPY, ressources pour nourrir votre activité. Annick et Dominique		Yoga Nidra - Anne Marchal
16h50 - 17h00	Clôture			

### 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 : Tables rondes ou yoga nidra

**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 le secrétariat – [secretariat@abepy.com](mailto:secretariat@abepy.com)

## **Lieu**

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

Possibilité de parquer dans le parking derrière le bâtiment et 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 au moment de l'inscription sur le site