

# Le programme

- 7h30..... **Accueil des participants**
- 8h15-8h45.. **Méditation** (atelier facultatif)
- 9h00..... **Mot de bienvenue** à l'Amphithéâtre
- 9h30..... **1<sup>er</sup> Atelier**
- 10h45..... **Pause**
- 11h00..... **2<sup>ème</sup> Atelier**
- 12h15..... **Repas** au self
- 14h..... **3<sup>ème</sup> Atelier**
- 15h15..... **Pause**
- 15h30..... **4<sup>ème</sup> Atelier**
- 16h45..... **Pause**
- 17h00..... **Conférences**
- 18h30..... **Pause**
- 19h00..... **Cocktail dinatoire** à l'Accueil
- 20h45..... **Spectacle "Opération SurVie"** à l'Amphithéâtre

## Spectacle "Opération SurVie"

Comment régler ses comptes pour trouver du crédit? Quel chemin emprunter? Quelle voix suivre? Celle du nombre...avec un peu de lumière quand même? Seul? Ascète ou plus? Comment dérouler le fil de soi sans ce défilé de questions philosophiques, religieuses et sexuelles?

Le personnage de ce compte de faits divers (couvrez-vous) nous entraîne dans une Opération de Sur Vie à cœur ouvert. Un truc hululant, voyage très chouette, et sans sorie\* pour humanoïde méditant en quête d'essence!... Euh! Bio de préférence, merci.

(\*Sorie: kamikaze nuisible sans fard ni réflexion roulant à volé dans la nuit du cerveau).

**Aïain Maucci** : Formé à la comédie et au chant, c'est sa rencontre déterminante avec les Moines Tibétains et La Méthode Feldenkrais qui oriente en parallèle de sa vie de Comédien/Chanteur un parcours original d'enseignant Corps et Voix qu'il développe depuis plus de 20 ans. Il reprend aujourd'hui le chemin de l'écriture et de la scène avec le spectacle « Opération SurVie ».



**Espace du Parc**  
(au centre omnisport)

- Self
- Hébergement
- parking

**Coordonnées GPS:**  
46°08'25.9"N 3°24'22.9"E

## Informations et Inscriptions

- Tarif : **95€** la journée (4 ateliers, repas, conférences, cocktail et spectacle) avec possibilité de payer en 2 fois.
- Paiement pas chèque à l'ordre de «Yoga & Partage» et à poster avec le coupon réponse avant le 1<sup>er</sup> mars 2018 à :  
Association Yoga & Partage - Santa Esnault  
17 rue des fleurs 03300 CREUZIER LE VIEUX

Les chèques seront encaissés après le stage,  
**En cas de désistement: passé le 26 février, abandon de la moitié du règlement et passé le 17 mars, abandon de la totalité de la somme.**

- **Les groupes:** à votre arrivée et une fois votre inscription validée, vous recevrez un badge avec la couleur du groupe auquel vous appartenez. Attention, ne le perdez pas, il est votre pass pour toute les activités, les repas et le spectacle.
- **Hébergement:** possibilité de réserver une chambre sur place (à partir de 12€/personne hors taxe de séjour). Réservation au 04 70 59 51 10
- **A apporter:** une tenue souple et confortable, coussin, plaid et tapis.

## Informations et réservations

Yogaetpartage@gmail.com  
Dominique David 06 82 21 64 12

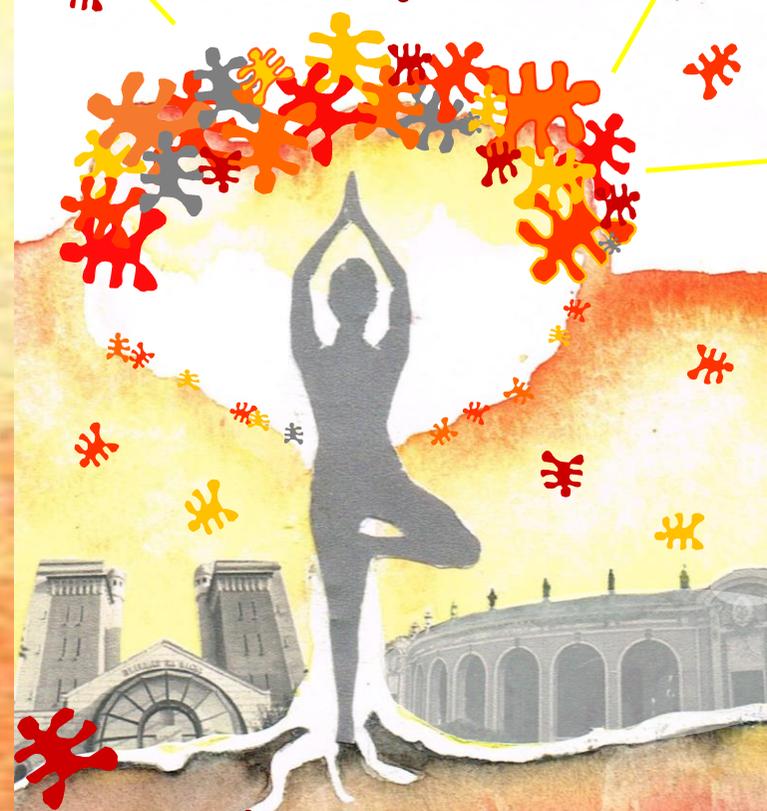
[www.vichyoga.fr](http://www.vichyoga.fr)

## Nos partenaires



4<sup>ème</sup> édition  
**Samedi 24 mars 2018**  
À l'Espace du Parc

# VICHY fête le YOGA



" 5 ateliers "  
2 conférences

Soirée spectacle :  
"Opération survie"



Ne pas jeter sur la voie public

Nous sommes ravis de vous convier à cette 4<sup>ème</sup> édition de " Vichy fête le yoga! " Une découverte et un partage autour du yoga selon différentes approches.

**Le thème de cette édition: « La Joie »**

Pratiquants ou débutants, cette journée est accessible à tous!!

## Les 5 Ateliers

**" Yoga de l'énergie " : La posture, c'est être fermement établi dans un espace heureux.**

La joie est au cœur du yoga, l'expérience vécue des asanas, du pranayama et de l'assise est un moment privilégié pour ressentir cette présence vibratoire au centre de notre être.

**Animé par Philippe Liatard**

Enseigne le yoga de l'énergie depuis 20 ans en cours collectifs et individuels. Il rejoint l'équipe des formateurs de l'école de Yoga d'Évian en 2009, dont il succède à Martine Texier à la direction depuis septembre 2017. Il poursuit ses recherches et formations dans l'ayurvéda, le shivaïsme non dual du Cachemire, les arts énergétiques chinois. L'expérience et le vécu des énergies qui nous animent et au centre de son enseignement.



**" Monde extérieur - monde intérieur "**

Le but de cet atelier est l'élargissement de notre champ de conscience vers une compréhension plus globale du monde. La pratique combine des exercices spécifiques de yoga et de méditation.

**Animé par Andréas K Freund**

est physicien. En parallèle à ses activités de chercheur scientifique, il a été formé en psychologie, en énergétique, en techniques de communication et en yoga.

**" Kundalini Yoga : Se Vivre Pleinement "**

La pratique du Kundalini Yoga vient réveiller nos énergies. En quelques exercices, un élan s'anime de l'intérieur et nous permet d'avoir accès à notre joie originelle, celle inscrite dans nos cellules ! A nouveau en contact avec notre spirale de vie, nous retrouvons la voie de tous nos potentiels. Corps et Esprit s'unissent également à travers le chant de Mantras dans les exercices ou pendant la méditation, une des particularités de cet enseignement. Un rendez-vous vibrant de tout son être.

**Animé par Catherine Saurat-Pavard**

Enseignante certifiée en France et aux Etats-Unis. Sa pratique vibratoire est connue notamment par son accompagnement au Gong et/ou bols de Cristal. En parallèle, elle étudie l'astrologie. C'est une femme de quête tant spirituelle qu'humaine dans laquelle la joie a une place de choix.



**" Le yoga du rire " Le monde a besoin de rire, pas demain, maintenant!**

Préparez-vous à faire l'expérience d'un rire complet, bon pour la tête, bon pour le corps et le cœur . Lors de ces ateliers, nous visiterons des exercices de yoga du rire et des outils du positifs (selon la méthode du fondateur, un médecin indien). Entre 2 éclats de rire, nous parviendrons tout simplement, aux valeurs fondamentales de ce rire... Le corps, le cœur et l'esprit seront des axes majeurs de ces ateliers...Le yoga du rire vise à installer le ressenti de sa présence autrement que sur les lèvres: peut-être touchera t-il votre cœur pour inviter alors ses 3 ami(e)s: la joie, l'optimisme et la vitalité. Venez même avec votre mauvaise humeur, on s'occupe de tout.

**Animé par Fabrice Loizeau**

Directeur de l'institut Français du Yoga du rire, Fabrice inonde l'hexagone de sa vague positive et intervient à l'étranger au titre d'expert et de formateur. Elève du fondateur (le Dr Kataria), il fut aussi son assistant en Inde. Aujourd'hui, devenu son bras droit et Ambassadeur, il diffuse le Hasya yoga et ses valeurs à qui veut faire l'expérience d'un rire complet. Fabrice est Professeur de l'Université internationale du Yoga du rire et fondateur de l'Ecole du Positif avec une équipe de spécialistes en sciences du bonheur (médecins, chercheurs, etc.)

**" Méditation sur la joie intérieure " Pourquoi avons-nous oublié d'être heureux ?**

Voilà bien une qualité essentielle que nous devrions développer parce que cette « joie intérieure » repose sur l'éthique, la bienveillance, l'ouverture envers les autres. Elle naît de notre pratique de la méditation et devient « félicité » empreinte d'amour et de compassion. Donc de paix rayonnante. C'est une arme tranchante contre la violence. La joie nous donne la force d'affronter toutes les difficultés de la vie. Elle nous transforme de l'intérieure et change nos états de dépression, d'angoisse, de peur etc. Par cette méditation sur le calme mental, on touche le cœur de l'instant.

**Animé par Lama Rinchen**

est français, disciple du Gyalwa Karmapa Thayé Dordje. En 1986 il rencontre son maître, Lama Mönlamgyatso R. avec lequel il a effectué plusieurs années de retraite stricte. Il s'inscrit dans la tradition des yogis et vit dans un petit ermitage de montagne solitaire. Libre des contraintes, il enseigne ici ou là, pratique la méditation avec ceux qui le désirent et accomplit des rituels chez ceux qui le souhaitent afin de lever les obstacles qui se présentent sur notre chemin de vie.

## Les Conférences

• **" les bienfaits du yoga du rire "**

**Animé par Fabrice Loizeau**



• **" La joie de la découverte: science et spiritualité "**

**Animé par Andréas K Freund**

Ces deux quêtes de la vérité, l'une explorant le monde extérieur et l'autre plongeant dans la profondeur de notre espace intérieur sont étroitement reliées. Aujourd'hui plus que jamais nous avons besoin de devenir les artistes créateurs d'une vision globale où ces deux aspects de la vie se complètent dans une harmonie vibrante et joyeuse. La conférence montre la nécessité et la réalisation d'une nouvelle approche où science rime avec conscience.