

## INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs : 60 € - (Couple : 105 €)

- Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif
- plus Adhésion obligatoire : 15 € pour 2016.2017 (couple 25 €)

### INSCRIPTION

#### STAGE DE YOGA OUVERT A TOUS

Stage limité à 50 personnes.

#### Limite d'inscription :

**Lundi 6 mars 2017.**

*Après cette date téléphoner.*

- Les inscriptions sont prises accompagnées de leur règlement et par ordre d'arrivée.

- Il n'y a pas de confirmation d'inscription, nous vous prévenons si le stage est complet.

**Désistement** : s'il intervient moins d'une semaine avant le début du stage, ne peut donner lieu à remboursement.

#### DEROULEMENT DU STAGE :

**Samedi : Accueil 13 h 30**

**Pratique 14 h/18 h 30**

**Dimanche : Accueil 8h45**

- Pratique du matin : 9 h/12 h

- Pratique de l'après-midi : 13 h 30/15 h 30

- Repas : 12 h/13 h 30 – le repas peut être pris ensemble dans un esprit de convivialité. Chacun peut apporter un plat à partager (salé ou sucré), boisson, couverts, (café, thé bienvenus...)

## LIEU DU STAGE

Salle « FJT la Cassotte »

18, rue de la Cassotte

25000 BESANCON

→ Depuis l'autoroute : sortie centre-ville à valentin, prendre la RN57 puis la rue de Vesoul, descendre la rue des Glacis et remonter à gauche, au feu aller tout droit vers l'avenue Carnot jusqu'à la place Flore prendre la 1<sup>ère</sup> à gauche rue de la Cassotte, n°18, tourner à droite dans le porche.

→ **Parking** : parking au fond de la cour. Le co-voiturage est conseillé.

→ **BUS Ginko et tram** :

Arrêt des bus 4, 10, 11 et 20 se fait place Flore de même que le tramway (ligne 2). On peut prendre aussi le tramway 1 en s'arrêtant à "parc Micaud" et prendre une correspondance du tramway 2 pour arriver Place Flore.

#### MATERIEL :

Tapis de pratique, tenue confortable, plaid de relaxation, zafu ou banc de méditation. Carnet de notes.

#### HEBERGEMENT :

- Chez un adhérent, en faire la demande lors de l'inscription.
- *(Merci aux adhérents qui proposent un hébergement de se faire connaître à l'avance)*
- Ou Centre International de Séjour - tél. 03.81.50.07.54.

#### RENSEIGNEMENTS :

**Martine OEHL**

**Tel : 03 81 81.26.64 ou 06 33 08 90 34**

**Mail : [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)**

## STAGE DE YOGA

Animé par



## Annemarie HEBEISEN

Enseignante de Yoga dans la lignée Dürckheim.

Elève de Bernard Rerolle.

Formatrice à l'EFY de Paris depuis 1994.

Formatrice en « Anatomie Pour le Mouvement » Elève de Blandine Calais- Germain.

Disciple du maître zen Hozumi Roshi - (Ecole Rinzai).

Thème du stage :

## « LA DYNAMIQUE BASSIN-EPAULES dans le yoga et le zen »

vivre âsana- tel que la tradition l'enseigne,  
à savoir « stira-sukha » : l'union  
harmonieuse de la fermeté et de l'aisance.

**Samedi 11 et  
Dimanche 12  
MARS 2017**

*Lieu du stage :*

Salle « FJT la Cassotte »  
18 rue de la Cassotte  
25000 BESANCON

BULLETIN A RETOURNER à :

**Martine OEHL**

App.19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

**BULLETIN D'INSCRIPTION**

**Stage Annemarie HEBEISEN**

**Samedi 11 & Dimanche 12 MARS 2017**

**NOM, PRÉNOM :**

**ADRESSE :**

**TEL :**

**E-mail :**

(Écrire **LISIBLEMENT** en script)

**Tarif : 60 € - Couple : 105 €**

(Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif)

**Adhésion obligatoire 2016.2017 : 15 € (couple 24 €)**

À régler par chèque bancaire à l'ordre de l'UCY

**TOTAL :**

Demandez-vous un hébergement ?

Êtes-vous enseignant de Yoga ? *oui non*

**Date :**

**Signature :**

**PRESENTATION DU THEME :**

## « La dynamique bassin-épaules dans le YOGA et le ZEN »

***Les pratiques du yoga et du zen se complètent,  
s'interpénètrent.***

Le stage nous permettra de faire l'expérience de ces deux formes de méditation, par la pratique des asanas, quand corps, souffle et esprit sont en parfait équilibre, par zazen - la méditation assise, kinhin - la marche méditative, ritzuzen - les gestes méditatifs, de sarei - le partage du thé.

***Les deux ceintures, scapulaire et pelvienne :***

La connaissance anatomique peut se mettre au service du travail postural.  
Le corps humain est fait pour le mouvement, mais le mode de vie occidental tend à installer des freins, ligamentaires, musculaires, (tant dans nos hanches que dans nos épaules) qu'il nous faut reconnaître et travailler pour retrouver une pratique posturale équilibrée.

***Au cours de ce stage nous allons comprendre  
puis lever certains de ces freins*** afin de vivre âsana- tel que la tradition l'enseigne, à savoir « stira-sukha » : l'union harmonieuse de la fermeté et de l'aisance.

**PRÉSENTATION DE L'INTERVENANTE :**



**Annemarie HEBEISEN**

« Très intéressée par les spiritualités orientales, je découvre le zen à l'âge de 16 ans au hasard de lectures puis le yoga arrive dans ma vie alors que je suis enceinte de mon premier enfant.

Après quelques années de pratique avec différents enseignants, j'entre à l'Ecole Française de Yoga 3 rue Aubriot Paris (4ème) - promotion 82/86, pour me former à l'enseignement, dans la lignée « Dürckheim ». J'ai suivi pendant une vingtaine d'années l'enseignement de Bernard REROLLE, prêtre mariste et enseignant de yoga. Depuis 1994, je suis formatrice à l'Ecole Française de Yoga, où j'accompagne à mon tour, des futurs enseignants dans la lignée « Dürckheim ».

J'interviens dans des congrès de yoga, publie régulièrement des articles dans des revues de yoga. A partir de 1982, je me forme à la méthode « Anatomie Pour le Mouvement » avec Blandine Calais- Germain, auteure de la méthode.

Depuis 1996, je suis enseignante d'anatomie spécialisée « Anatomie Pour le Mouvement », dans l'enseignement de l'anatomie appliquée à la pratique des postures de yoga. J'interviens dans plusieurs écoles de formation d'enseignants de yoga en tant que professeur d'anatomie (École Française de Yoga de Lille, Ecole de Yoga Van Lysebeth, Ecole de Formation Les Ailes du Yoga).

Disciple du maître zen Hozumi Roshi -(Ecole Rinzaï), à Kyoto, je pratique la méditation zen depuis de nombreuses années, et anime des sessions de zen. Dans la continuation de cet engagement dans la voie du zen, j'enseigne la « calligraphie japonaise dans l'esprit du zen » depuis 1996.

**Infos : <http://annemarie-yoganatomie.fr/>**