

TARIF

Enseignement : 110 €

Veuillez vous inscrire sur :

<https://www.helloasso.com/associations/academie-de-yoga-d-alsace/evenements/circulation-de-l-energie-dans-le-corps>

Adhésion AYA 2026 (obligatoire) : 15 €

Païement et adhésion :

<https://www.helloasso.com/associations/academie-de-yoga-d-alsace/adhesions/adhesion-2026>

L'inscription sera considérée comme validée à réception du paiement du stage sur le site HelloAsso et de l'adhésion le cas échéant.



**Organisé par
l'Académie de Yoga d'Alsace**

HORAIRES

Samedi 28 mars 2026

- 9h30 : Accueil
- 10h : Pratique
- 12h30 : Pause déjeuner
- 14h30 à 15h30 : Conférence
- 15h30 à 18h : Pratique

Dimanche 29 mars 2026

- 8h30 à 11h30 : Pratique

RENSEIGNEMENTS

Académie de Yoga d'Alsace
Christine HOLLENDER
Tél : 06 75 02 90 76
E-mail : contact@yoga-aya.fr

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Une tenue confortable,
- Un tapis pour la pratique,
- Un coussin, un plaid, tout ce qui est nécessaire pour votre confort.

CONDITIONS D'ANNULATION

Je reconnais la règle de désistement suivante : dans tous les cas, abandon de 40€, et à partir du 15 mars 2026 abandon de la totalité du prix du stage.

LA CIRCULATION DE L'ÉNERGIE DANS LE CORPS : UN VOYAGE À TRAVERS LES CHAÎNES MUSCULAIRES.

Avec
Cécile BEAUDIN
&
Joseph GOURCY (Conférencier)

**Week-end du
28 au 29 mars 2026
à MULHOUSE**

Centre Cynthia JOUFFRE - Le Trèfle - RIXHEIM

LES INTERVENANTS



Cécile BEAUDIN

Diplômée de la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga. Formatrice d'enseignants. Collaboratrice de Boris Tatzky avec lequel elle a organisé de nombreux congrès. Référente administrative de l'École Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes. Elle enseigne à Lyon, depuis plus de 25 ans, au sein de l'Académie Lyonnaise de Yoga qu'elle a créée.

Joseph GOURCY (Conférencier)

Masseur kinésithérapeute D.E.
Professeur de Yoga attesté de l'EFYL en 2015
Formateur en anatomie fonctionnelle, Chaînes musculaires G.D.S.
Prévention, hygiène gestuelle et posturale. Il enseigne l'anatomie et la physiologie à l'École Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes.

THÉMATIQUE

La Circulation de l'énergie dans le corps : un voyage à travers les chaînes musculaires.

Tout est mouvement d'énergie dans l'univers et par analogie dans notre corps. Nos muscles sont ainsi soumis à ces mouvements d'énergie. En effet, la tension musculaire passe de proche en proche dans différents muscles dans des schémas préétablis appelés « chaînes musculaires ». Ces lignes de tension ont des trajets spécifiques et déterminent une forme de circulation d'énergie.

Nous chercherons d'abord à ressentir ces lignes de force à travers la pratique de postures spécifiques et de l'enchaînement d'Ashta karana pour réunir et équilibrer ces énergies ensuite dans la magnifique posture de samasthiti. Nous ferons ainsi l'expérience de l'état de pure conscience dans cet équilibre postural et énergétique.



LIEU

Centre Cynthia JOUFFRE - Le Trèfle

Rue des loisirs
68170 RIXHEIM