

## TARIF

Enseignement : 110 €

Veuillez vous inscrire sur :

<https://www.helloasso.com/associations/academie-de-yoga-d-alsace/evenements/l-equilibre-dans-la-voie-du-yoga-et-du-zen>

Adhésion AYA 2026 (obligatoire) : 15 €

Paiement 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 12 septembre 2026**

○ 13h30 : Accueil

○ 14h à 17h : Pratique

### **Dimanche 13 septembre 2026**

○ 9h à 12h : Pratique

○ 14h à 17h : Pratique

## RENSEIGNEMENTS

Académie de Yoga d'Alsace

Christine HOLLENDER

Tél : 06 75 02 90 76

E-mail : [contact@yoga-aya.fr](mailto: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 1<sup>er</sup> septembre 2026 abandon de la totalité du prix du stage.

## L'ÉQUILIBRE DANS LA VOIE DU YOGA ET DU ZEN.

Avec

Annemarie HEBEISEN SCHINDELE

**Week-end du  
12 et 13 septembre 2026  
à STRASBOURG**

**Centre Sportif des Droits de l'Homme  
Rue Peter Schwarber, STRASBOURG - Robertsau**

## L'INTERVENANTE



### Annemarie HEBEISEN SCHINDELE

A l'Ecole Française de yoga, rue Aubriot, se forme à l'enseignement, dans l'esprit de K.Graf Dürckheim. Elève pendant 20 ans de Bernard Rerolle, prêtre mariste et formateur de yoga, devient formatrice à sa suite en 1993. Formée à la méthode « Anatomie Pour le Mouvement » avec Blandine Calais- Germain, elle enseigne l'anatomie dans de nombreuses écoles de formation depuis 1996. Disciple des maîtres zen Hozumi Roshi (Ecole Rinzaï), et Minegishi Roshi (Ecole Sôtô), elle pratique la méditation zen depuis de nombreuses années, et anime des sessions de zen Elle enseigne aussi la « calligraphie japonaise dans l'esprit du zen » depuis 1996.

## THÉMATIQUE

### L'équilibre dans la voie du yoga et du zen.

Tout au long de notre vie, notre corps travaille pour maintenir ses équilibres :

- équilibre de « terrien dressé sur ses deux pieds » acquis dans la petite enfance,
- équilibre chimique de notre corps cellulaire (homéostasie),
- équilibre mental et émotionnel pour avancer dans la vie.

On dit, du Zen, que c'est la voie de l'équilibre. Yoga et Zen se complètent et s'interpénètrent, afin que la pratique posturale des équilibres prenne sens dans notre quotidien.

Le stage nous permettra de faire l'expérience de ces deux formes de méditation, par la pratique des âsanas, quand corps, souffle et esprit sont en parfait équilibre, par la pratique du zen sous différentes formes :

- zazen - la méditation assise, gazen - méditation en position allongée
- kinhin - la marche méditative,
- ritzuzen - les gestes méditatifs.



## LIEU

### Centre Sportif des Droits de l'Homme

Rue Peter Schwarber,  
67000 STRASBOURG - Robertsau