

RENSEIGNEMENTS

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

PROJET SUR LA SAISON 2027/2028 :

Jean-Michel CREISMÉAS reviendra pour un stage le temps d'un week-end les 27 et 28 novembre 2027 sur le thème "cultiver les émotions positives par le yoga". Une rencontre que beaucoup attendent, à l'occasion de son retour à Strasbourg. Et voici un avant-gout du programme :

Une pratique de yoga juste et équilibrée aide à mieux gérer ses émotions et ses réactions face aux vicissitudes de la vie. En développant des pensées positives comme l'amitié, la compassion, la joie et l'égalité d'humeur, nous transformons notre esprit pour vivre en meilleure harmonie avec notre environnement. Nous chercherons à développer des émotions positives dans des pratiques de yoga simples et accessibles à toutes et à tous. La conférence portera sur les enseignements des textes traditionnels de yoga sur le thème des émotions.

Les informations détaillées sur chaque stage sont disponibles sur notre site :
<https://www.yoga-aya.fr/stages>



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

PROGRAMME DES STAGES Saison 2026/2027

Tél : 06 75 02 90 76
E-mail : contact@yoga-aya.fr
<https://www.yoga-aya.fr/>



WEEK-END à Strasbourg

Annemarie HEBEISEN SCHINDELE

A l'Ecole Française de yoga, rue Aubriot, se forme à l'enseignement, dans l'esprit de K.Graf Dürkheim. 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.

Dates

Week-end du 12 et 13 septembre 2026

Lieu

Centre Sportif des Droits de l'Homme
Rue Peter Schwarber,
67000 STRASBOURG - Robertsau



WEEK-END à Mulhouse

Mathieu

Mathieu se contente d'un prénom. Après des études en ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde du yoga et s'intéresse particulièrement à la communauté vaishnava. Initié au yoga nidra traditionnel (yoga du sommeil) et au kurma yoga (yoga de la tortue), il forme régulièrement des professeurs à ces pratiques. En 1984, il fonde la Maison du Yoga à Paris, où il anime toujours des ateliers. Il dirige la revue Infos Yoga de 2001 à 2022 et y écrit toujours.

Livres de Mathieu (vendus en librairies) :

- La Béatitude de la Tortue : un voyage dans le kurma yoga, éditions Thot 2016.
- Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel, éditions Amlora

Thématique

Kurma Yoga

La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » donne à voir les fondements du yoga à travers l'apprentissage de 31 trésors, dont les 6 poussées fondamentales, les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakra respiratoires... Une manière différente d'aborder votre pratique de yoga, de l'affiner et de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

Yoga nidra

Le yoga nidra traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas nous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil. (Apportez une couverture).

Dates

Week-end du 10 et 11 avril 2027

Lieu

Centre Cynthia JOUFFRE - Le trèfle
Rue des loisirs
68170 RIXHEIM

WEEK-END à Mulhouse

Arnaud DIDIERJEAN



Arnaud étudie le Nada Yoga auprès de plusieurs professeurs et maîtres en Inde dans la tradition de la Dagarvani. Spécialisé dans le chant sacré de l'Inde, plus spécifiquement le Dhrupad et les mantra-s védiques, il enseigne depuis une vingtaine d'années.. Il étudie et chante aussi plusieurs répertoires de chant sacrés et profanes d'autres traditions. Sa recherche est au service de la relation entre la notion de résonance vibratoire, le corps, le mental et l'esprit qu'il a pu approfondir grâce aux rencontres avec de nombreux Maîtres et professeurs. Sur ce chemin il étudie le Hatha-yoga, le Nei Gong, l'alchimie interne...

Thématique

Nada Yoga :

Son, Vibration, Résonance et Yoga.

Le « Nada yoga » est une forme de yoga qui utilise le support du son audible pour remonter le fil de la manifestation. Il connaît deux mouvements complémentaires, celui de la transcendance de nos identifications et celui de l'incarnation des principes spirituels. Durant ces deux jours, nous expérimenterons ensemble cette voie dans sa simplicité et dans sa profondeur. Nous aborderons la relation qui existe entre l'étude systématique de la résonance sonore et vibratoire, la pratique védique et l'approche tantrique des mantra-s.

Dates

Week-end du 5 et 6 juin 2027

Lieu

Centre Cynthia JOUFFRE - Le trèfle
Rue des loisirs
68170 RIXHEIM