



## ASSOCIATION YOGA MIDI-PYRENEES

18, rue Edouard BRANLY

81000 ALBI

Tél : 05 63 60 36 29

Mél : [janinebolzan@free.fr](mailto:janinebolzan@free.fr)

Site internet : [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr)

Albi, le 1<sup>er</sup> juin 2020

Après la « drôle » de période que nous venons de traverser, en tout cas pour le moins inédite, nous revenons vers vous avec quelques nouvelles de l'AYMP, et le programme des stages 2020-2021.

### DU NEUF !!

L'Association Yoga Midi-Pyrénées a désormais sa **page sur Facebook**. Les programmes des stages y seront en ligne, en complément du site internet. Rejoignez-nous en amis !

Une belle nouvelle au sujet de la **BIBLIOTHEQUE de l'association**, qui va revivre grâce à **Annie Batlle**, qui s'est proposée pour reprendre cette activité et l'améliorer. Nous la remercions chaleureusement. Des trésors bien gardés y sont conservés, n'hésitez pas à les emprunter ! Et sachez que vos dons de livres sont les bienvenus. Voici les détails pratiques :

L'accès à la bibliothèque est réservé aux adhérents de l'association AYMP. Il est possible de prendre l'adhésion à tout moment de l'année.

La bibliothèque est hébergée à la Ferme En Bouffat Le Ramel, 31590 Verfeil.

Vous pouvez contacter **Annie Batlle** au **0699854695** ou par courriel : [annie.batlle@sfr.fr](mailto:annie.batlle@sfr.fr) pour convenir d'un moment d'ouverture de la bibliothèque où vous pourrez flâner, travailler, consulter, emprunter. Annie se propose aussi d'apporter les livres choisis sur la liste sur la commune de l'Union selon votre choix.

### SAISON 2020-2021

Nous avons le plaisir de vous annoncer en avant-première le programme des stages de yoga sur Toulouse pour la **saison 2020-2021** (tous les détails dans la suite du bulletin).

**Ces stages s'adressent à tous, que l'on soit enseignant de yoga ou débutant.**

Nous accueillerons :

- **JEANNOT MARGIER, « Yoga sur chaise »** 10 et 11 octobre 2020
- **MATHIEU, « Le kurma yoga et le yoga nidra »** Dimanche 6 décembre 2020
- **Patrick TORRE, « Yoga du Son »** 20 et 21 mars 2021

Voici le programme en quelques mots, le détail des stages est dans la suite du bulletin.

**Jeannot MARGIER** est fondateur de la méthode de Yoga sur chaise, et Président de l'association « Recherche en Yoga pour changer le regard sur la Vieillesse et le Handicap ». Son stage des 10 et 11 octobre 2020 proposera pratique de yoga sur chaise, et pratique de yoga traditionnel sur tapis.

**MATHIEU** viendra le dimanche 6 décembre, pour un stage de kurma yoga et de yoga nidra. Exceptionnellement, ce stage est organisé sur une seule journée car nous permettons ainsi à une association de Pau de recevoir Mathieu le samedi qui précède.

Nous fêterons l'arrivée du printemps avec **Patrick TORRE** qui viendra animer un stage de méditation et de chants sacrés les 20 et 21 mars 2021. Vous le savez... c'est le stage où nous avons le plus grand nombre de participantes et de participants, alors pensez à vous inscrire assez tôt (nous prenons les inscriptions par ordre d'arrivée).

Recevoir vos inscriptions à l'avance nous permet de faire venir des intervenants de qualité car ils apprécient les conditions d'organisation de leur stage. Nous comptons sur vous cette année encore pour vous inscrire au plus vite, et pour relayer les informations des stages AYMP à vos élèves. Pensez aussi à renouveler votre adhésion (formulaire en page 3 de ce bulletin ou sur notre site internet [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr)).

Au plaisir de vous voir ou de vous revoir sur le tapis, et prenez soin de vous !

Le bureau de l'Association Yoga Midi-Pyrénées

## BULLETIN D'INSCRIPTION POUR LES STAGES

### 50 euros d'arrhes par stage à verser à l'inscription, merci.

- JEANNOT MARGIER, 10 et 11 octobre 2020 à Toulouse. 1,5 jour.  
100 euros adhérents AYMP ou 120 euros pour les non adhérents.
- MATHIEU, dimanche 6 décembre 2020 à Toulouse. 1 jour.  
60 euros adhérents AYMP ou 70 euros pour les non adhérents.
- Patrick TORRE, 20 et 21 mars 2021 à Toulouse. 1,5 jour.  
100 euros adhérents AYMP ou 120 euros pour les non adhérents.

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

N° téléphone : .....

Adresse email : .....

ci-joint, un chèque de ..... à l'ordre de l'A.Y.M.P. à renvoyer à : J. Bolzan 18, rue Edouard Branly, 81000 ALBI.

Signature

✂-----

## BULLETIN D'ADHESION à l'A.Y.M.P. Adhésion valable de septembre 2020 à fin août 2021.

- Elève : 10 euros
- Professeur : 25 euros

Nom et prénom : .....

Adresse : .....

N° téléphone : .....

Adresse email : .....

Ci-joint, un chèque de ..... à l'ordre de l'A.Y.M.P. à renvoyer à : A.Y.M.P - 18, rue Edouard Branly, 81000 ALBI.

Signature

**10 et 11 OCTOBRE 2020, à TOULOUSE**

**Yoga sur chaise avec JEANNOT MARGIER**

### **Thème du stage**

« Yoga et yoga sur chaise »

Ce stage s'adresse à tous, que l'on soit débutant ou professeur de yoga.

### **Programme détaillé**

« Il n'y a pas un Yoga pour tous, mais un Yoga pour chacun

L'association "Recherche en Yoga pour changer le regard sur la Vieillesse et le Handicap" a été créée le 17 mars 2018 par Jeannot Margier, enseignant en Yoga depuis plus de 30 ans, selon la devise qu'il a faite sienne : « *Le seul, le vrai, l'unique voyage, c'est de changer de regard* », Marcel Proust.

Elle se donne pour mission de transmettre, déployer et promouvoir en France, en Europe et dans tout pays francophone une pratique adaptée en Yoga, le **Yoga sur chaise**, selon la méthode de [Jeannot Margier](#) au bénéfice des personnes en perte d'autonomie liée à la **vieillesse** et au **handicap**. »

### **Biographie**

Jeannot Margier, professeur de Yoga, a exercé le métier d'éducateur spécialisé auprès d'adolescents en grande difficulté, et d'enfants lourdement handicapés. Par ailleurs, pendant vingt-cinq ans, il s'est occupé d'adultes déficients intellectuels ou mentaux et a créé l'association dioise de sport adapté (affiliée à la Fédération française de sport adapté où il est formateur en yoga).

Depuis 2008, il œuvre en direction des personnes vieillissantes ou en situation de handicap. Il intervient dans une maison de retraite hospitalière et dans un foyer résidence, avec des séances spécifiques sur chaise. Il intervient également dans des établissements comme les maisons d'accueil spécialisées, les établissements et services d'aide par le travail (Esat), les centres de vacances pour personnes handicapées physiques.

A la demande d'associations de yoga ou d'associations concernées par le handicap, il assure des stages de yoga sur chaise. Fort de l'intérêt qu'a suscité cette pratique sur chaise, il a créé en 2014 l'association « Surya » avec le soutien de la commission gérontologique du conseil général de la Drôme. Cette association a permis d'intervenir dans les villages diois, favorisant une pratique de yoga pour des personnes isolées, ayant des difficultés de santé liées à l'âge et/ou au handicap. L'évolution de cette pratique a nécessité la mise en place d'une formation spécifique qu'il assure pour des enseignants de yoga ou des personnes en voie de l'être.

En dehors de cette pratique sur chaise, Jeannot Margier organise des stages de Yoga-Nature avec chants et randonnées, dans un petit village diois, près de chez lui où il vit en harmonie avec la nature depuis plus de trente ans.

### **Lieu du stage**

Dojo « Voie des hommes » situé au 8 rue Claude Gonin, 31400 Toulouse (quartier Montaudran).

Accès voiture : périphérique extérieur, sortie 18 ou périphérique intérieur, sortie 20.

Bus : n°23 direction Rangueil, arrêt Armentières. Ou ligne 8 (L8) direction Gonin, arrêt Gonin.

### **Tarifs**

- 100 euros pour les adhérents A.Y.M.P.
- 120 euros pour les non-adhérents.

Formulaire d'Inscription au stage accessible sur le site [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr) ou en première page de ce bulletin.

### **Horaires**

**Le samedi de 14h à 17h30, et le dimanche de 9h30 à 17h** (prévoir un repas pour le dimanche midi que nous partagerons ensemble sur place).

Pensez à amener un tapis de pratique, un coussin, et une couverture.

**Pour les personnes de Toulouse, merci d'amener une chaise pour la pratique de yoga sur chaise.**

Pour les personnes venant de loin nous aurons quelques chaises en appoint mais il n'y en aura pas pour tous les participants.

**Dimanche 6 DECEMBRE 2020, à TOULOUSE**

## **Ateliers Yoga avec MATHIEU**

### **Thème du stage**

« Le kurma yoga et le yoga nidra traditionnel »

Ce stage s'adresse à tous, que l'on soit débutant ou professeur de yoga.

### **Programme détaillé**

« Il est plus facile d'expliquer le kurma yoga et le yoga nidra sur un tapis qu'avec des mots : le yoga nidra et le kurma yoga sont deux formes de yoga traditionnelles vishnouites proches de l'advaita védanta. Leurs buts avoués sont la recherche de l'immortalité (amrita) qui se réalise par une approche progressive du Soi (notion de turiya). Pour cela le yoga nidra traditionnel étudie les états crépusculaires (samdhya) et tente de relier l'état de veille, l'état de sommeil profond et l'état de rêves de manière à atteindre le 4<sup>ème</sup> état de conscience, celui de turiya. Paradoxalement, ce yoga du sommeil est une technique d'éveil, car seul celui qui dort peut s'éveiller. Il n'existe en français que 2 livres sur le sujet: « Yoga Nidra » de Pierre Bonnasse et « Dormir pour s'éveiller » de Mathieu (éditions Almora).

Le **yoga nidra** traditionnel est une pratique d'intériorisation qui consiste à endormir tout ce qui n'est pas vous. Ce yoga du sommeil est paradoxalement une technique d'éveil liée à advaita vedanta.

*Voir la conférence sur YouTube : mot-clé « dormir pour s'éveiller ».*

Le **kurma yoga**, « yoga de la tortue », se considère comme le yoga originel. Toutes les autres formes de yoga en seraient issues. Ce yoga, à la portée de tous, utilise de manière très originale, les différents aspects du yoga (postures, respiration, méditation...) Il se décline à travers 31 trésors : les 6 poussées fondamentales, les 6 instruments nécessaires à la pratique du yoga, les 6 chakras respiratoires... Il permet d'améliorer et d'affiner sa pratique de yoga, de la rendre plus facile, plus précise et plus efficace.

### **Biographie**

Mathieu se contente d'un prénom, mais il reste encore plein de choses dont il essaye de se désidentifier, par exemple : après des études d'ethnologie dans le domaine indien, il parcourt l'Inde ponctuellement depuis 1972, il y découvre des formes de yoga particulières comme le yoga nidra traditionnel et le kurma yoga ou yoga de la tortue. Il anime des ateliers, des stages et des formations un peu partout en France, en Inde, à la Réunion et ailleurs ([www.ecoledeyogamathieu.fr](http://www.ecoledeyogamathieu.fr)). Cofondateur la Maison du Yoga dans le 11<sup>e</sup> à Paris, il codirige la revue Infos Yoga ([www.infosyoga.info](http://www.infosyoga.info)) depuis 2002. Il est l'auteur de plusieurs livres dont « La Béatitude de la Tortue » aux éditions Thot ou il raconte les circonstances de sa découverte du kurma yoga en Inde et « Dormir pour s'éveiller : le yoga nidra traditionnel » aux éditions Almora (septembre 2018).

### **Lieu du stage**

Dojo « Voie des hommes » situé au 8 rue Claude Gonin, 31400 Toulouse (quartier Montaudran).

Accès voiture : périphérique extérieur, sortie 18 ou périphérique intérieur, sortie 20.

Bus : n°23 direction Rangueil, arrêt Armentières. Ou ligne 8 (L8) direction Gonin, arrêt Gonin.

### **Tarifs**

- 60 euros pour les adhérents A.Y.M.P.
- 70 euros pour les non-adhérents.

Formulaire d'inscription au stage accessible sur le site [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr) ou en première page de ce bulletin.

### **Horaires**

**Exceptionnellement, ce stage a lieu uniquement le dimanche, de 9h à 17h** (prévoir un repas pour le dimanche midi que nous partagerons ensemble sur place).

Pensez à amener un tapis de pratique, un coussin, et une couverture.

**20 et 21 MARS 2021, à TOULOUSE.**

**PATRICK TORRE** animera un stage de **YOGA DU SON**

Ce stage s'adresse à tous, que l'on soit débutant ou professeur de yoga.

### **Stage de méditation et de chants sacrés.**

Travail de la voix, techniques de méditation, Mantras.

Comment le chant des mantras peut nous accompagner dans notre évolution personnelle. De l'existence à l'essence, vers une autre qualité d'être.

### **Biographie de Patrick Torre**

« Maître de Yoga du Son. Créateur du Yoga du Son en France.

Depuis 30 ans, Patrick Torre transmet l'art des Mantras et du chant harmonique dans le cadre de l'Institut des Arts de la Voix. Cette école internationale a pour vocation de former les professeurs de Yoga du Son en France, en Suisse et en Italie. Il propose une synthèse unique des techniques vibratoires anciennes conduisant à la méditation et au développement de la Conscience. Son travail est nourri des traditions tantriques Cashmirienne et tibétaine. Il s'est passionné pour les richesses du bouddhisme, de l'hindouisme, du soufisme, du taoïsme et bien d'autres pratiques ésotériques. Aujourd'hui, cet enseignement est le fruit de ses expériences mystiques et d'une compréhension multidimensionnelle de l'homme ».

*Tous les renseignements sur son enseignement : [www.yogaduson.net](http://www.yogaduson.net)*

### **Lieu du stage**

Dojo « Voie des hommes » situé au 8 rue Claude Gonin, 31400 Toulouse (quartier Montaudran).  
Accès voiture : périphérique extérieur, sortie 18 ou périphérique intérieur, sortie 20.

Bus : n°23 direction Rangueil, arrêt Armentières. Ou ligne 8 (L8) direction Gonin, arrêt Gonin.

### **Tarifs**

- 100 euros pour les adhérents A.Y.M.P.
- 120 euros pour les non-adhérents.

Formulaire d'Inscription au stage accessible sur le site [www.aymp.fr](http://www.aymp.fr) ou en première page de ce bulletin.

### **Horaires**

**Le samedi de 14h à 17h30, et le dimanche de 9h30 à 17h** (prévoir un repas pour le dimanche midi que nous partagerons ensemble sur place).

Pensez à amener un tapis de pratique, un coussin, et une couverture.