



ASSOCIATION YOGA MIDI-PYRENEES

4 rue de la Boulangerie

31 560 SAINT LEON

Mél : janinebolzan@free.fr

Site internet : www.aymp.fr

Toulouse, le 7 mai 2022

Nous espérons que vous allez bien et nous avons le plaisir de vous envoyer le programme des trois prochains stages de l'association. Nous accueillerons :

- **MATHIEU**, pour un stage de « Kûrma yoga et Yoga Nidrâ traditionnel », le 18 et 19 juin 2022
- **DRISS BENZOUINE**, 24 et 25 septembre 2022 : « Yoga et Soufisme, la voie du Derviche »
- **Patrick TORRE**, 19 et 20 novembre 2022, sur le thème « Yoga du Son »

Pour MATHIEU : Ce sont 3 ateliers de 4 heures chacun. Inscription possible à un atelier, les 2 ou les 3.

Patrick TORRE : c'est le stage où nous avons le plus grand nombre de participant(e)s, inscrivez-vous assez tôt (inscriptions par ordre d'arrivée).

Petit rappel : la bibliothèque de l'AYMP est en fonctionnement. Elle 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 pour convenir d'un moment d'ouverture de la bibliothèque. Annie se propose aussi d'apporter les livres choisis sur la liste sur la commune de l'Union selon votre choix.

Au plaisir de vous voir ou de vous revoir sur le tapis !

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.

- MATHIEU, 18 et 19 juin 2022 à Toulouse. 1,5 jour. 3 ateliers de 4 heures chacun.
100 euros adhérents AYMP ou 120 euros pour les non adhérents. Un atelier = 40 euros

- Driss BENZOUINE, 24 et 25 septembre 2022 à Toulouse. 1,5 jour.
100 euros adhérents AYMP ou 120 euros pour les non adhérents.

- Patrick TORRE, 19 et 20 novembre 2022 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, 4 rue de la
Boulangerie - 31 560 SAINT LEON

Signature

✂-----

BULLETIN D'ADHESION à l'A.Y.M.P. Adhésion valable de septembre 2021 à fin août 2022.

- 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 : J. Bolzan, 4 rue de la
Boulangerie - 31 560 SAINT LEON

Signature

18 ET 19 JUIN 2022, à TOULOUSE.

MATHIEU animera des ateliers **YOGA**

« Kûrma Yoga et Yoga Nidrâ traditionnel »

Thème

« 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

Ateliers yoga avec Mathieu : 3 modules de 4 heures, à la fois complémentaires et indépendants, avec à chaque fois deux séances de yoga nidra, en alternance avec du kurma yoga. Le premier yoga nidra préparera le second.

La pratique du kurma yoga ou « yoga de la tortue » s'effectue 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.

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.

Biographie :

Mathieu se contente d'un prénom. 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 kurma yoga et le yoga nidra traditionnel. Fondateur la Maison du Yoga dans le 11^e à Paris, il codirige la revue Infos Yoga (www.infosyoga.info) depuis 2002, vous pouvez suivre le programme de ses ateliers, stages et formations sur www.ecoledeyogamathieu.fr.

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.
 - Possibilité de s'inscrire pour un atelier à l'unité. Dans ce cas-là, le tarif est de 40 euros pour tous.
- Formulaire d'Inscription au stage accessible sur le site www.aymp.fr ou en première page de ce bulletin.

Horaires

Atelier 1 : samedi de 14h à 18h

Atelier 2 : dimanche de 9h à 13h

Atelier 3 : dimanche de 14h à 18h

Prévoir un repas « picnic » pour le dimanche midi que nous partagerons ensemble sur place de 13h à 14h.
Penser à amener un tapis de pratique, un coussin, et une couverture.

24 ET 25 SEPTEMBRE 2022, à TOULOUSE.

DRISS BENZOUINE animera un stage de **YOGA**

« Yoga et Soufisme, la voie du Derviche »

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

Biographie de Driss Benzouine

Diplômé de l'Institut de Yoga Intégral d'André Van Lysebeth de Bruxelles depuis 1986, et de la fédération française de yoga - Viniyoga - avec François Lorin depuis 1996, Président de l'association marocaine de yoga pendant 15 ans, il a pu à ce titre rencontrer différents styles et écoles de yoga et leurs représentants en Europe.

Il est d'autre part psychothérapeute à médiation corporelle : en Rebirthing diplômé depuis 1999 par Ronald Fuchs et Diana Roberts, et en travail psychocorporel dans la lignée de la psychologie humaniste et transpersonnelle.

Driss est depuis 20 ans formateur d'enseignants de yoga au Maroc et en France. Depuis cette année, il a ouvert à Perpignan un cursus de formation de professeurs de yoga, « l'Ecole Méditerranéenne de Yoga », suivant le programme de base de l'Union Européenne de Yoga. Cette école est membre de la FIDHY (Fédération Inter Enseignants de Yoga).

A travers tous les enseignements reçus en Inde et au Maroc, Driss a développé une approche singulière dans laquelle il utilise les outils du yoga et du soufisme : le son, le souffle, le mouvement, la méditation dynamique et silencieuse ... pour une approche expérimentale de la psychologie humaniste et transpersonnelle.

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 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).

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

19 et 20 NOVEMBRE 2022, 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 « Yoga du Son »

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

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 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.