



**École Française de Yoga de Lille**  
Formation d'enseignants de Yoga

## **STAGE EFY-LILLE**

**Du lundi 12 au vendredi 16 juillet 2021**

\*\*\*

**«De l'immobilité au mouvement : profondeur et légèreté »**

**CATHERINE MASSON et FLORENCE VANGHELUWE**

\*\*\*

### **Pratique et pédagogie : Catherine Masson**

*Force et fragilité au cœur des postures, un voyage dans la pratique fait de redressement et d'appuis qui côtoient les « intransquillité » du corps et de l'âme. Se laisser trouver par la légèreté du souffle pour se libérer des pesanteurs, un chemin vers le calme, comme une « Chapelle intérieure ». Se centrer puis se décentrer vers un contact avec l'autre plus fluide et ajusté.*

*Nous alterneront assise en silence, marche méditative, temps de parole et yoga, expérimentant la complémentarité entre l'immobilité et le mouvement.*

### **Ateliers : Florence Vangheluwe**

*Dans les ateliers, il vous sera proposé de vivre en musique le mouvement improvisé dans le plaisir, comme une danse qui mène progressivement en contact avec l'autre. Ce sera en continuité avec le yoga. Il n'est pas nécessaire d'avoir pratiqué la danse auparavant. Une expérience de légèreté !*

**Florence Vangheluwe** est gestalt-thérapeute, animatrice d'ateliers dansés. Elle a pratiqué et s'est formée depuis une trentaine d'années à la danse (danse contemporaine, danse contact, approche Alexander).

\*\*\*