

## LIEU DU STAGE

Pour vous rendre au Val de l'Hort,  
faites confiance à votre GPS !



**ETHIC-ETAPES  
VAL DE L'HORT**

**1050 chemin Bas  
30140 Anduze**

**Site web: [www.cis-anduze.com](http://www.cis-anduze.com)**



**L'association YOSOLI**

*Yoga Souffle de Liberté*

**Vous invite aux Hivernales 2025 animées  
par Christine CHAPUT**

Sur le thème  
**Le Yoga des yeux**



**Les 1 et 2 février 2025  
Au Val de l'Hort, à Anduze (Gard)**



## Christine CHAPUT

Christine Chaput est professeure de yoga depuis 30 ans. Elle a été formée à la FNEY il y a 40 ans, puis a suivi l'enseignement de Claude Maréchal et de Peter Hersnack. Elle est, depuis 7 ans, élève de Acharya Neeraj Yogi de Rishikesh, avec qui elle a suivi une formation en yogathérapie et suit son enseignement en ashram plusieurs mois par an. Elle a rencontré

le yoga des yeux auprès de Anne-Marie Primard dans les années 2000 et l'enseigne en formation de professeur.e.s de yoga. Elle est également spécialisée en yoga pour femmes enceintes. Elle est active au CA de l'association YOSOLI (anciennement IFYM).

Contact : [chchaput@free.fr](mailto:chchaput@free.fr)

## Le Yoga des yeux

Le yoga des yeux s'appuie sur le fait que l'organe visuel, l'œil, n'est qu'une partie du système visuel. Aussi la réponse partielle des lunettes n'est pas la seule et unique solution.

Le propos du yoga des yeux est d'explorer d'autres voies : stimulation, autoguérison, prise de conscience des sollicitations néfastes de nos yeux, de notre santé globale, afin d'améliorer la qualité et la santé de notre vision physique et psychique.

Le yoga des yeux n'est pas qu'une liste d'exercices physiques de l'œil.

Le mental y joue un rôle prépondérant, ainsi que la stimulation de l'énergie globale et locale, par des relaxations spécifiques, des renforcements de l'imaginaire et de la mémoire, par des concentrations ciblées, des *kriyas*, des *Nidra Yoga* et une révision de l'hygiène de vie.

Au programme de ce week-end, une alternance de pratiques et de théorie, où le yoga des yeux sera un exemple concret de l'importance de l'influence du mental sur toute notre vie, un des piliers majeurs du yoga.

### Dates et horaires

- \*Samedi 1<sup>er</sup> février - accueil à 9h30 et début des ateliers à 10h.  
- pratique de *tratak* après le repas du soir.
- \*Dimanche 2 février - début à 8h30 avec la pratique de *jala neti*  
- fin à 17h

**Coût** : 180€ pour les adhérents de YOSOLI

Cela comprend l'hébergement, la nourriture, la salle et les frais d'enseignement.

### Repas et hébergement

Repas tiré du sac le samedi midi ; tous les autres repas (végétariens) seront fournis.

Hébergement en chambres pour deux ou trois personnes.

Pour une chambre individuelle, selon les disponibilités, nous contacter.

**\*Se munir de serviette de toilette, tapis et coussin de Yoga.**

**\*Sans oublier votre repas de samedi midi tiré du sac !**

**\*Apporter également votre *lota* (petit récipient pour les ablutions que l'on peut acheter facilement sur internet) pour la pratique de *jala neti*.**

### Inscription et règlement

Via le site de YOSOLI (paiement en ligne) :

[yosoli.fr/accueil/manifestations/Hivernales](http://yosoli.fr/accueil/manifestations/Hivernales)

ou

à l'aide du bulletin ci-joint, en versant 90 euros à l'inscription : libeller le chèque à l'ordre de l'association YOSOLI.

Pas de remboursement en cas de désistement après le 11 janvier 2025.

Le solde sera à régler (espèces ou chèque uniquement) le 1er février 2025

Nombre d'inscrits : 25 à 30 personnes au maximum.

L'association YOSOLI se réserve le droit d'annuler ce stage en cas d'inscriptions insuffisantes.

**Date limite d'inscription le 18 janvier 2025**

**Contact** : Marie-Christine CALAIS : 06 86 15 68 42 - [tresorerie.yosoli@orange.fr](mailto:tresorerie.yosoli@orange.fr)

-----Bulletin d'inscription-----

à renvoyer à : Marie Christine Calais,  
1 bis rue Villeneuve - 30440 - SUMENE

**NOM, Prénom** : .....

**Adresse** :

.....

.....

**Code postal** : ..... **Ville** : .....

**Tél.** : .....

**Email** : .....

Je m'inscris au week-end des 1 et 2 février 2025  
et je verse 90 euros à l'ordre de l'association YOSOLI

Professeurs     Membre actif     Adhérent simple

Régime (sur ordonnance médicale) : .....

Je souhaite un reçu au nom de : .....

Je n'autorise pas YOSOLI à utiliser mon image pour les  
Eventuelles publications concernant ce stage, sur le site  
de YOSOLI ou sur le journal Regard

Fait à ..... le .....

Signature :