

## LIEU DU STAGE

Pour vous rendre à la salle du Diguedan de Sumène faites confiance à votre GPS !

Salle polyvalente du Diguedan  
Rue Diguedan  
30440 Sumène



Numéro de téléphone, en cas de besoin le 5 avril :

Marie-Christine CALAIS : 06 86 15 68 42



*Les associations Yosoli et Reliance*  
vous invitent au Printemps des Enseignants 2025  
animé par **Christine CHAPUT**

Sur le thème

**Comment introduire  
la méditation dans les cours ?**



**Le 5 avril 2025 de 9H30 à 17H**  
**Salle du Diguedan à Sumène (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 donne des séances individuelles et des séances de yogathérapie et 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)

## Comment introduire la méditation dans les cours ?

Cette journée est essentiellement dédiée à une recherche pour avancer ensemble dans la voie du yoga que nous transmettons.

Nous nous poserons la question de pourquoi et comment introduire

'la méditation' dans les séances de yoga.

Après un point sur les demandes de chacun.e concernant cette question, nous avancerons ensemble sur l'intérêt, l'importance, voire la nécessité de cette introduction, même dans des séances d'une heure. Avec l'appui des Yoga Sutra et du Vijnana Bhairava Tantra (112 techniques de concentrations), des supports concrets seront expérimentés en 4 temps de 30mn dans la journée.

Un lien avec l'exploration scientifique actuelle sera proposé sur les bénéfiques thérapeutiques reconnus de la pratique méditative.

En fin de journée, nous reviendrons sur l'accueil de ce type de partages et d'éventuelles perspectives.

Coût : 50€ pour les adhérents de YOSOLI

Repas tiré du sac le samedi midi

**Ne pas oublier d'apporter son tapis, coussin et couverture ainsi que votre repas de midi !**

### Inscription et règlement

Inscription et paiement en ligne : [cliquer ici](#)

ou

Par courrier postal à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint

Pas de remboursement en cas de désistement après le 1er avril 2025 sauf en cas d'aléa justifié.

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 20 mars 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 Printemps des Enseignants du 5 avril 2025  
et je verse 50 euros par chèque à l'ordre de l'association YOSOLI

Professeurs     Membre actif

Je souhaite un reçu au nom de : .....

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

Je serais intéressé-e par un co-voiturage et j'autorise  
donc YOSOLI à donner mes coordonnées aux autres  
inscrits également intéressés

Fait à ..... le .....

Signature :