

L'association YOSOLI Yoga Souffle de Liberté



vous invite aux Automnales 2025
animées par **Jean-François BEAULIEU**

Le Prānāyāma : La liberté d'être



Les 11 et 12 octobre 2025
Au Val de l'Hort, à Anduze (Gard)

Jean-François BEAULIEU



J'ai commencé le yoga il y a 38 ans, sans aucune connaissance. J'étais plongé dans le travail d'un commerçant (60h./sem.). J'ai accepté une invitation pour un cours de yoga et là...grande surprise !

J'ai découvert l'enseignement de yoga d'Eva Ruchpaul (I.E.R. Paris) et quelques années plus tard j'ai fait les 3 ans de formation à Paris sans savoir que j'enseignerai. Simplement la magie du yoga a très vite fonctionné pour moi dans un corps tellement enraidit !

Ensuite, après mon diplôme, j'ai suivi la formation de prānāyāma Ecole Natha-Yoga par Christian Tikhomirow pendant 4 $\frac{1}{2}$ ans ; puissante et surtout laissant accès en conscience à toute la structure énergétique.

Cette formation m'a vraiment transformé et a fait le lien incontournable entre le yoga et le souffle : Corps-esprit.

Depuis tout ce temps, je n'ai cessé de me former, j'ai suivi de nombreux stages et découvert tellement d'approches de yoga différentes. Néanmoins je suis resté fidèle à l'enseignement d'Eva Ruchpaul qui vient de fêter ses 97 ans.

Le thème du stage :

« Liberté d'être » ce n'est pas qu'un titre de stage, c'est une attitude nourrie au quotidien. Je remarque souvent : dès qu'une difficulté arrive dans la vie, l'attrait du yoga disparaît et le recul nécessaire aussi.

L'élévation du niveau de conscience, l'assiduité dans la pratique du yoga devrait toujours, après quelques années de pratique, rester établies dans notre cœur et donner des solutions sans perdre l'esquisse du sourire.

Sur un week-end : il s'agira de découvrir ou retrouver l'enseignement d'Eva Ruchpaul avec sa structure qui est comme une histoire qu'on raconte : une introduction avec un échauffement dans le plan sagittal, comme suryanamaskar. Puis le développement de la séance sur un thème et la conclusion avec un temps méditatif.

Pour ce week-end, l'intention sera que chacun retrouve le sens profond d'une pratique ajustée. J'attache plus d'importance à la conscience du souffle, la direction des « asanas », l'intensité, les mudras, qu'aux performances articulo-musculaires. Le but étant la recherche d'une attitude juste dans un « asana », peut-être plus difficile pour l'un ou l'autre, mais qui doit rester une attitude yogique.

Chaque « asana » est proposé une seule fois : Unique, Stable et Agréable, avec une rétention poumon plein ou vide ou en respiration abdominale (1 temps d'inspire et 2 temps d'expire) ou aussi, sans aucune contrainte, dans une recherche de souffle inaudible.

J'intégrerai une introduction aux pratiques de prānāyāmas, là aussi suivant l'enseignement de Christian Tikhomirow (je pourrai donner par mail une fiche technique des prānāyāmas pratiqués).

TARIFS

Le prix du stage est forfaitaire.

- * inscription avant le 15 juillet 2025 : 160 €
- * inscription avant le 4 octobre 2025 : 180 €

- Il comprend l'ensemble des prestations du week-end :
 - *l'enseignement,
 - *la location de la salle,
 - *deux repas végétariens (samedi soir et dimanche midi) et le petit déjeuner
 - *une nuit en chambre double ou individuelle,
Supplément chambre individuelle 20€, selon disponibilités:
nous contacter par téléphone.
 - *participation de 1 € pour une association à actions humanitaires, environnementales, ou sociales.
 - *En cas de difficultés financières, nous contactez.

Inscription et règlement

En ligne : cliquer sur ce lien [Automnales 2025](#) pour inscription et paiement en ligne via Helloasso

ou

A l'aide du bulletin d'inscription ci-joint.

Ce bulletin est à adresser à **Marie-Christine Calais** avant le 04 octobre 2025 en l'accompagnant d'un chèque d'arrhes de **80€ à l'ordre de YOSOLI**.

Le solde sera réglé sur place le 11 octobre 2025 (chèque ou espèces).

Nous nous réservons la possibilité d'annuler le stage si le nombre de participants est inférieur à 15.

Le nombre de places est limité à environ 30 personnes.

Numéro de téléphone de Marie-Christine : 06 86 15 68 42

**Se munir de serviette de toilette, tapis et coussin de Yoga.
Sans oublier votre repas de samedi midi tiré du sac !**

AU PROGRAMME DE CE WEEK-END

.Accueil : samedi 11 octobre à partir de 9h30

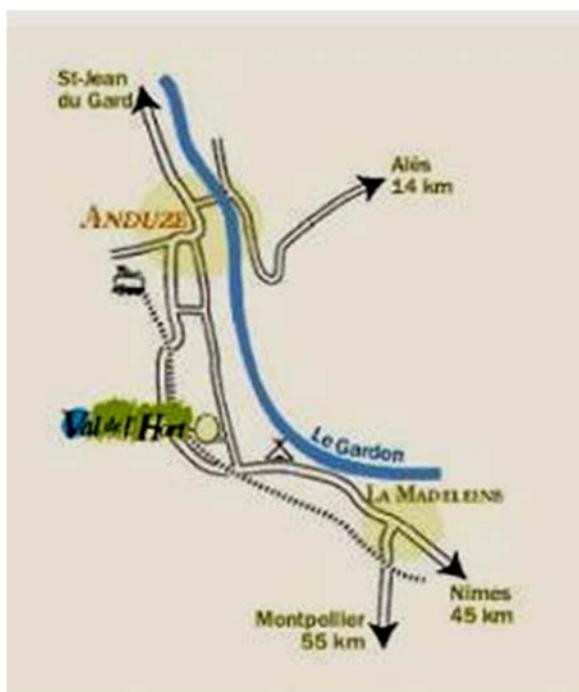
.Début des ateliers : samedi 10h

.Assemblée générale YOSOLI : samedi 17H30

.Fin des ateliers : dimanche 17h

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**