

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 11 avril :

Marie-Christine CALAIS : 06 86 15 68 42



Les associations Yosoli et Reliance
vous invitent au Printemps des Enseignants 2026
animé par **Christine CHAPUT**

Sur le thème
**Le yoga voie d'équilibre et de
guérison : introduction à la
yogathérapie.**



Le 11 avril 2026 de 9H30 à 17H



Christine CHAPUT

A la fin de mes études de professeur de yoga j'ai suivi un stage spécifique pour femmes enceintes animé par Jacques Thiebault, remarquable enseignant. Cet apprentissage, vécu alors que j'attendais mon premier enfant, a profondément marqué ma conscience de l'importance d'adapter les

cours aux possibilités de chacun. Après la disparition de Peter Hersnack, j'ai souhaité approfondir la yogathérapie. Le destin m'a conduite vers Asharya Neeraj Yogi, yogi et yogathérapeute avec lequel je continue aujourd'hui à me former. Je suis son enseignement plusieurs mois par an depuis 8 ans. Je donne des séances individuelles de yogathérapie et suis également spécialisée en yoga pour femmes enceintes et yoga des yeux.

Contact : chchaput@free.fr

Introduction à la yogathérapie.

Le yoga est une philosophie de l'équilibre. Il nous éloigne des excès comme des manques, et nous aide à prendre conscience de ce qui est juste et bénéfique pour nous à un moment donné. Ceci permet les ajustements nécessaires, sur tous les plans de notre être, physique, énergétique, émotionnel, mental et spirituel. De ce fait, il s'impose naturellement comme une voie pouvant être appliquée au rétablissement de la santé. La yogathérapie, système de soins intégral, s'établit dans une relation de confiance et un suivi long, où le moteur de la guérison sera la conscience et où la personne en soin sera l'acteur de son rétablissement. Le thérapeute, par son écoute, son observation ouverte et ses connaissances solides fera des propositions de pratiques ajustées à la personne et qui seront revisitées au fil de son évolution. La yogathérapie a un champ large d'intervention, bien au-delà du champ musculo-squelettique qui

est souvent réservé. Peuvent être ainsi améliorés le diabète, la pression artérielle, l'asthme, les troubles gastriques et intestinaux, rénaux, allergies, anxiété, insomnies, troubles du système immunitaire, certains troubles cardiaques...et aussi certains désordres mentaux. Dans cette journée nous explorerons quelques grands principes de la yogathérapie, les 5 bhuta, les 5 kosha, les 5 souffles, les nadi, ainsi que les 3 dosha de l'ayurveda. Nous ferons des observations entre participants, assorties d'essais de propositions qui seront mises à l'épreuve du groupe. Nous analyserons les actions spécifiques de certaines postures, de pranayama, de mantra et bandha ainsi que certaines concentrations, à titre d'exemple.

Coût : 50€ pour les adhérents de YOSOLI

Repas tiré du sac le samedi midi

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

Inscription et règlement

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

Ou à l'aide du QR code suivant :



Ou par courrier postal à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint.

Pas de remboursement en cas de désistement après le 5 avril 2026 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 30 mars 2026

Contact : Jo Messina: 06 87 28 73 30

Mail : Secretariat.yosoli@orange.fr

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

à renvoyer à : Jo Messina,
124 bis, rue Ferrari - 13005 - MARSEILLE

NOM, Prénom :.....

Adresse :

.....

.....

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

Tél. :.....

Email :.....

☐ Je m'inscris au Printemps des Enseignants du 11 avril 2026
et je verse 50 euros par chèque à l'ordre de l'association YOSOLI

☐ Professeur ☐ 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 :