

31 rue Jules Ferry  
38100 Grenoble

[federationviniyoga@gmail.com](mailto:federationviniyoga@gmail.com)

<http://www.federationviniyoga.org>

## Samedi 19 octobre 2019 - Paris

### Michel Alibert : « le yoga et la santé énergétique »



Le **souffle** est l'expression de l'énergie vivante du corps et la voie que le yoga emprunte pour entrer en contact avec elle.

La **posture** structure un espace intérieur où vont se nouer de multiples dialogues : entre corps et souffle, mais aussi entre haut et bas, avant et arrière, gauche et droite, tête et bassin.

Les **relations vivantes** qui se créent éveillent une sensibilité profonde aux résistances rencontrées. Si ces résistances corporelles, dont Michel Alibert propose de considérer que le terrain d'élection est le diaphragme, sont obstacles à la santé énergétique, elles ont des composantes psychiques.

La **méditation du yoga**, au départ très corporelle, est une purification de cet espace intérieur, scène de l'existence du moi. Seul un " je " associé à un " moi purifié", peut dire vraiment " tu " aux altérités extérieures, personnes, animaux ou choses, espace et aussi peut-être au temps, dit-il.

Aux confins du corporel, de l'énergétique, du psychique et du spirituel, le yoga nous accompagne vers ce qu'il aime à appeler l'être en humanité.

Fondateur de l'association Etude et Pratique du Yoga, à Lyon, il y a plus de 20 ans, Michel Alibert a formé de nombreuses promotions de professeurs au cours d'un cursus de six années. Par ailleurs très lié au monde de la danse, il a collaboré pendant des années avec Régine Chopinot et ses danseurs, dans le cadre du Ballet Atlantique.

Présidente : Marie Francoeur

Vice-présidente : Catherine Fatoux

Secrétaire-Trésorière : Béatrice Creux

## Bulletin d'inscription Au stage de Michel Alibert

Le samedi 19 octobre 2019 à Paris

De 9 h à 17 h, salle Charlemagne de la MIJE – rue de Fourcy.

Cette journée est proposée pour un montant de 90 € pour les adhérents à la FVI et de 140 € pour les non-adhérents.

Remplissez vite le bulletin d'inscription et **renvoyez-le avec votre chèque avant le 30 septembre** afin d'assurer votre place au stage.

En espérant vous voir lors de cette journée.

La présidente Marie Francoeur

-&<-----

Nom : ..... Prénom : .....

☎ port : .....

Courriel : .....

Frais d'inscription au stage :

adhérent FVI 90 €

non adhérent 140 €

Par chèque à l'ordre de la FVI

A envoyer à B Creux - 7 route de la Croix - 73110 La Rochette

Possibilité d'hébergement dans une auberge de la MIJE (<https://www.mije.com/>)

Date

signature