



Centre de Yoga-Metz Cerfy et Surya

Voici notre toute première Newsletter qui vous donnera les infos de Cerfy, de Surya, l'actualité de Françoise et les projets de 2024

Retour sur 2023

Cerfy

Six stages en week-end et un stage d'été : 21 & 22 janvier anxiété et yoga, thème philosophique : (visio conférence avec le yogi Tapas Kumar Maiti) ;

Samedi et dimanche matin, lors du stage des 21 et 22 janvier, nous étions en visioconférence avec Tapas, un yogi indien.

Tapas nous a partagé et communiqué son expérience et son savoir dans le domaine du yoga.

Il vit au Bengale et est un disciple de Parama Hansa Yogananda, auteur du célèbre récit « autobiographie d'un yogi ». Ces échanges ont ravi tous les participants par leur clarté et leur générosité. Traduction de l'anglais en français assurée par Martine Pellizzari.



11 & 12 mars addiction et yoga, thème philosophique la Gheranda Samhita, Brigitte Brenière nous a présenté les aspects juridiques de la profession de professeur de yoga ; 13 & 14 mai émotion et yoga, thème philosophique différentes formes de yoga ; 10 & 11 juin stress et yoga, thème philosophique les bols chantants ; Nathalie B nous a fait une démonstration extrêmement touchante de son travail avec les enfants.

Stage d'été près de Saverne : du 16 au 21 juillet : perception et développement du corps énergétique. Nous bénéficions d'un environnement particulièrement propice à la pratique du yoga.



Début d'un nouveau cursus de 4 années ; 30 septembre & 01 octobre hanche et yoga, thème philosophique la civilisation de l'Indus ; 18 & 19 novembre genou et yoga, thème philosophique le Gange et les villes sacrées de l'Inde.

Inscriptions toujours possibles si vous êtes intéressés : <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2023/10/Fiche-dInscription-CERFY-2023-2024.pdf>

Samedi 02 décembre, journée de présentation des mémoires de fin de formation : lors de cette année 2023, nous avons eu la chance d'écouter 7 présentations de mémoire toutes les plus intéressantes les unes que les autres : Nathalie B du Luxembourg ; Thierry W de Creutzwald ; Natacha S du Luxembourg ; Manon G de Bambiderstroff ; Carole H de Metz ; Caroline G de Toul ; Cynthia Z de Maxéville.



Nous vous rappelons que Cerfy est certifié Qualiopi pour les actions de formation, un audit de surveillance a eu lieu le 29 septembre et tout s'est bien passé, la certification est reconduite.



Actualités

Intervenant principal Françoise Lescanne.

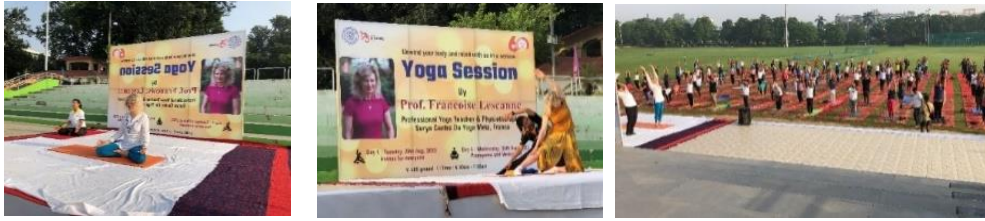
Inde

Participation à la journée de la science en Inde le 28 février 2023. Quelle expérience fantastique pour Françoise ! Ce fut un grand honneur pour elle d'intervenir lors de la journée de la science en Inde à Bangalore dans le lieu même où Chandrashekhara Venkata Râman un physicien indien a présenté sa découverte un 28 février ; ce qui lui a valu le prix Nobel et l'instauration de la journée de la science à cette date.

Françoise a présenté aux étudiants de cet institut les bienfaits du yoga pour le dos ainsi que pour les capacités de concentration ; présentation suivie d'une pratique dans l'amphithéâtre.



Lors d'un second voyage Françoise a donné deux cours de yoga à Roorkee près de Rishikesh les 29 et 30 août ; un cours tourné vers les asanas et l'autre vers le pranayama et la méditation.



Françoise s'est affiliée en tant qu'enseignante de yoga à la FNELY (Fédération Nationale des Ecoles Luxembourgeoises de Yoga) en plus de la FIDHY (Fédération Inter-Enseignements de Hatha Yoga)



Surya

Développement de prescri'mouv :

Le dispositif régional prescri'mouv a pour objectif d'améliorer la santé et la condition physique des personnes adultes atteintes d'une pathologie en affection de longue durée de la liste ALD 30, <https://www.ameli.fr/moselle/assure/droits-demarches/maladie-accident-hospitalisation/affection-longue-duree-ald/affection-longue-duree-maladie-chronique>). Surya est labellisé prescri'mouv ce qui permet une prise en charge personnalisée et une aide financière à la reprise d'une activité physique telle que le yoga, nous contacter pour de plus amples renseignements. <https://yoga-metz.com/2021/10/26/label-prescri-mouv/>



Douze cours collectifs par semaine du lundi au vendredi dont :

Deux sont plus particulièrement adaptés : un pour les femmes enceintes et yoga du dos (mardi à 14 h 15) ; un autre pour les personnes atteintes de diverses pathologies (mercredi 15 h 15).

Cours en anglais les jeudis (17 h 30)

Relaxation et yoga nidra les vendredis (12 h 15)

Bulletin d'inscription : <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2023/08/Bulletin-dinscription-RGPD-SURYA-2023-2024.pdf>

Cours individuels assurés pour approfondir un point précis du yoga ou répondre à une question précise.

Elaboration de séance de yoga thérapie individuelle sur demande et sur rendez-vous.



Dans le cadre de la journée internationale du yoga et de la fête de la musique.



Nous avons eu la chance de pouvoir accueillir un musicien indien de passage à Metz le dimanche 18 juin 2023 dans notre salle de yoga du 11 avenue Robert Schuman.
Latif Khan nous a proposé un atelier découverte ainsi qu'un concert de musique Indienne.



Désormais nous avons tourné la page du covid et nous tenons à vous remercier toutes et tous de votre fidélité.

Nous avons profité de cette période pour rénover et agrandir la salle de yoga.

Aperçu de la nouvelle salle.



Et bien sûr nos activités se poursuivent en 2024.

Cours de yoga et relaxation :

Douze cours collectifs par semaine du lundi au vendredi dont :

Deux sont plus particulièrement adaptés : un pour les femmes enceintes et yoga du dos (**mardi à 14 h 15**) ; un autre pour les personnes atteintes de diverses pathologies (**mercredi 15 h 15**).

Cours hatha yoga en anglais **les jeudis** (17 h 30)

Relaxation et yoga nidra **les vendredis** (12 h 15)

Auxquels d'ajoutent tous les cours de **hatha yoga tout public.**

lundi 12h15, 14h15, 17h30 hatha yoga ; **mardi** 12h15 hatha yoga, 17h30 hatha yoga ;

mercredi 17h30 et 19h30 hatha yoga, **vendredi** 14 h 15 hatha yoga. <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2023/08/Bulletin-dinscription-RGPD-SURYA-2023-2024.pdf>

Stages en week-end : 13 & 14 janvier cheville pied et yoga, thème philosophique le Sanskrit ; 17 & 18 février épaule et yoga, thème philosophique les Védas ; 06 & 07 avril coude et yoga, thème philosophique les Upanishads ; 01 & 02 juin poignet main et yoga, thème philosophique, Ramayana. <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2023/10/Fiche-dInscription-CERFY-2023-2024.pdf>

Stage d'été du 28 juillet au 02 août : Les yogas sutras de Patanjali : 1er aide-mémoire écrit avant notre ère qui expose le cheminement du yoga ; cet écrit reste toujours une référence de nos jours.

<https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2024/02/Bulletin-dinscription-stage-ete-2024.pdf>



Intervention de Françoise à Mamer Luxembourg le 17 mars dans le cadre de la journée de visibilité de la FNELY (Fédération Nationale des Ecoles Luxembourgeoise de Yoga) ; thème : prévention du dos par le yoga. <https://www.yoga-federation.lu/class/3eme-journee-rencontre-fnely-2/>

Samedi 8 juin : journée rencontre **des anciens élèves de Cerfy** (formation de professeurs de yoga). Réservez déjà votre journée. Vous recevrez plus d'informations prochainement.