



Centre de Yoga-Metz Cerfy et Surya

Voici notre deuxième Newsletter qui vous donnera les infos de Cerfy, de Surya, l'actualité de Françoise et les projets de 2025

Nous vous rappelons que la première Newsletter a été envoyée en janvier 2024

Tout d'abord retour sur l'agenda de CERFY 2024

Six stages en week-end et un stage d'été, une journée de retrouvailles des anciens élèves et une autre journée pour la présentation des mémoires :

13 & 14 janvier 2024 : cheville, pied et yoga, thème philosophique ; le Sanskrit. - **17 & 18 février 2024** : épaule et yoga ; thème philosophique les Védas. Remise du diplôme de professeur de yoga à Carole H. - **06 & 07 avril 2024** : coude et yoga ; thème philosophique les Upanishads. - **01 & 02 juin 2024** : poignet, main et yoga ; thème philosophique Ramayana.

Samedi 8 juin 2024 : première journée de retrouvailles des anciens élèves de Cerfy. Comme nous étions heureux de nous retrouver ! Plusieurs parmi nous ont proposé une animation sous forme de pratique, de théorie ou de réflexion. Ce qui a nourrit des échanges fructueux et chaleureux. Bien sûr à renouveler !

Stage d'été près de Saverne : du 28 juillet au 02 août 2024 ; application des yoga-Sutras de Patanjali. Nous bénéficions d'un environnement particulièrement propice à la pratique du yoga.



21 & 22 septembre 2024 : lombaires, bassin et yoga ; thème philosophique ; le Samkhya. - **30 novembre & 01 décembre 2024** : dorsales, thorax et yoga ; thème philosophique Raja yoga.

Samedi 14 décembre 2024 : journée de présentation des mémoires de fin de formation : lors de cette année 2024, nous avons eu la chance d'écouter 3 présentations de mémoire toutes les plus intéressantes les unes que les autres : Nathalie K de Strasbourg ; Camille T de Fleury ; Thierry G de Metz



Nous vous rappelons que Cerfy est certifié Qualiopi pour les actions de formation. Un audit de renouvellement a eu lieu le 10 octobre 2024 et tout s'est bien passé, la certification est reconduite.

Actualités

Intervenant principal Françoise Lescanne.

Vendredi 8 mars 2024 : Dans le cadre de la journée internationale de la femme, le centre Porsche Lorraine de Lesménils a organisé une rencontre pour ses clientes sur le thème du yoga. Françoise a assuré la séance de yoga suivie d'un échange autour d'un brunch ayurvédique.

Ce fut un moment d'interactions extrêmement sympathique.



Dimanche 17 mars 2024 à Mamer au Luxembourg : Intervention de Françoise lors la journée de visibilité de la FNELY (Fédération Nationale des Ecoles Luxembourgeoises de Yoga) : yoga autour de la thématique du dos et de la santé du dos, ce stage était co-animé par Daniela enseignante de yoga au Luxembourg et Ombelyne enseignante de yoga en Belgique.

Cette journée fut intense en échanges et en rencontres

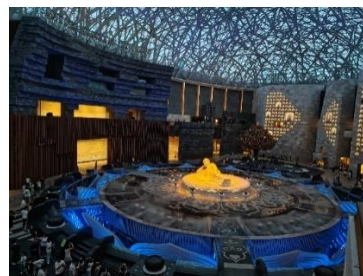


Samedi 25 mai 2024 : Françoise a révisé ses gestes de premiers secours en participant à une formation « prévention et secours civiques de niveau 1 » organisé par la croix blanche de Metz.

Mercredi 19 juin 2024 : proche de la journée internationale du yoga du 21 juin, animation d'une séance de yoga, relaxation au siège de la SNCF de Metz.

Mardi 2 juillet 2024 : animation d'une séance de yoga en anglais pour les accompagnants du congrès organisé par Laszlo TOTH à Metz, ces participants à la séance de yoga venaient tous de contrées différentes et même d'Inde.

Dimanche 18 Août 2024 : Visite du Palais d'Usnisa, un des plus grand temple Bouddhiste du monde dans la montagne sacrée de Niushou près de Nanjing (Nankin) en Chine.



Françoise est toujours affiliée en tant qu'enseignante de yoga à la FNELY (Fédération Nationale des Ecoles Luxembourgeoises de Yoga) ainsi qu'à 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-prescimouv/>



Doze cours collectifs par semaine du lundi au vendredi dont :

Deux sont plus particulièrement adaptés : un pour les femmes enceintes, yoga du dos et qui peut aussi accueillir des participants dans le dispositif prescimouv (**mardi à 14 h 15**) ; un autre pour les personnes atteintes de diverses pathologies (**mercredi 15 h 15**).

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

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

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

lundi 12h15, 14h15, 17h30 ; **mardi** 12h15, 17h30 ; **mercredi** 17h30 et 19h00, **vendredi** 14 h 15.

Bulletin d'inscription : <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2024/10/Bulletin-dinscription-YOGA-2024-2025-2.pdf>

Cours individuels 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.

Jeudi 11 avril : Participation au nouveau projet initié par Comité Régional Olympique et Sportif du Grand Est (CROS GE), : la ligue des mamans.

Ce projet axé sur l'activité physique et la périnatalité, vise à accompagner les mamans et futures mamans vers la pratique de l'activité physique, tout en favorisant leur bien-être et leur épanouissement. Dans ce cadre l'association Surya contribue à la promotion de la santé et du bien-être des mamans et futures mamans de notre région.

Lundi 24 juin en soirée : Repas de fin d'année sur la terrasse de la pizzeria voisine de la salle de yoga.

Ce fut un moment chaleureux qui nous a permis des échanges entre participants des différents groupes de yoga, tout en profitant du premier jour de beau temps en extérieur.

Et bien sûr nos activités se poursuivent en 2025

CERFY

Stages en week-end : 18 & 19 janvier 2025 : cervicales tête et yoga, thème philosophique ; le Vedanta. Remise du diplôme de professeur de professeur de yoga à Nathalie K. - **01 & 02 mars 2025** : abdomen, système digestif et yoga ; thème philosophique le Mahabarata . - **26 & 27 avril 2025** : système respiratoire et yoga, thème philosophique ; présentation des personnages de la Bhagavad-Gita. - **17 & 18 mai 2025** : système cardio-vasculaire et yoga, thème philosophique ; La Bhagavad-Gita.

Inscriptions toujours possibles si vous êtes intéressés : <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2024/10/Fiche-dInscription-CERFY-2024-2025.pdf>

Samedi 24 mai 2025 : journée rencontre des anciens élèves de Cerfy (formation de professeurs de yoga). Réservez déjà votre journée. Vous recevrez plus d'informations prochainement.

Stage d'été du 20 au 25 juillet 2025 :

EXCEPTIONNEL ! Stage de yoga thème PRANAYAMA près de Saverne à Notre-Dame-de-Reinacker (67). Stage animé par Françoise Lescanne et Tapas Kumar Maiti un yogi Indien qui vit au Bengale, disciple de Parama Hansa Yogananda, auteur du célèbre récit « autobiographie d'un yogi ».

A ne pas manquer, la première venue de Tapas en France accompagné de son épouse également enseignante de yoga.

Séjour près de Saverne à Notre-Dame-de-Reinacker situé sur un lieu de pèlerinage depuis le XVe siècle, confère à ce lieu un atout exceptionnel pour un temps de ressourcement.

Lieu propice pour se poser et appréhender les fondements du Pranayama, alternance de pratique et de théorie.

Bulletin d'inscription : <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2025/01/Bulletin-dinscription-stage-ete-2025.pdf>



Surya

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, yoga du dos et qui peut aussi accueillir des participants dans le dispositif pescriouv (**mardi à 14 h 15**) ; un autre pour les personnes atteintes de diverses pathologies (**mercredi 15 h 15**).

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

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

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

lundi 12h15, 14h15, 17h30 ; **mardi** 12h15 et 17h30 ; **mercredi** 17h30 et 19h00, **vendredi** 14 h 15.

Bulletin d'inscription : <https://yoga-metz.com/wp-content/uploads/2024/10/Bulletin-dinscription-YOGA-2024-2025-2.pdf>

Samedi 01 février : Deux ateliers de 3 heures sur le thème ancrage et yoga

