

atelier du Yoga

approfondir sa pratique



60 ans
ça se fête !



accessible aux élèves déjà engagés dans une pratique de Yoga

« Selon les veda, au commencement était le Son universel. En lui réside l'Énergie qui se manifeste en multiples vibrations lumineuses et sonores »...

Roger Druet

« Son et Parole » week-end-yoga Porcheresse 1990



le corps vibratoire

Le Cercle de Yoga Traditionnel des Hauteurs
organise une journée de rencontre et de pratique

« Le Spanda est l'essence vivante de toute chose » *

Au cours du siècle dernier s'est produite une véritable révolution scientifique avec la découverte de l'organisation invisible de la matière en tant qu'énergie de lumière.

Aujourd'hui beaucoup de physiciens adhèrent au concept d'énergie unique sous forme d'ondes et de vibrations omniprésentes dans l'espace. Certains vont jusqu'à rejoindre l'hypothèse ancestrale évoquée dans le Veda et développée dans le Tantra. Celle de la perception d'un univers visible et invisible animé par une même vibration originale.

Cette journée sera l'occasion d'en approcher la réalité à travers notre pratique du matin. Asana et pranayama sont en effet le merveilleux « outillage » offert par le yoga pour développer et harmoniser ce « corps-souffle-présence ».

L'après-midi sera consacré à un atelier « corps sonore » avec une artiste talentueuse et généreuse : Géraldine Cozier. Ses qualités de coach vocale et son charisme nous conduiront par des chemins sonores et vibratoires étonnamment ludiques. En fin de rencontre, elle proposera une prestation du groupe vocal « Voix-Là ! » pour un concert polyphonique de chants d'humanité.

Belle manière de vibrer ensemble pour célébrer l'anniversaire de « notre » club. C'est en effet le 19 mars 1965 que Roger Druet ouvrait un premier cours de Hatha-yoga à la « Maison des jeunes » de Rocourt.

Depuis, la source de cette impulsion créatrice ne cesse de nous inspirer.

Colette Poggi

* Colette Poggi
« La vibration originelle »

60 ans !

atelier du Yoga
le corps vibratoire
12 avril 2025

117, rue Principale à Rocourt (Liège)
Cercle St Léon / grande salle rez
samedi 12 avril 2025
de 9h30 à 18 h

Liège
Xhovémont

l'asbl Cytha organise
cours mixtes hebdomadaires
ateliers d'approfondissement
week-end résidentiel

Rocourt
St Léon

10h-12h pratique du Hatha-yoga

accueil à partir de 9h30
prévoir tenue souple - tapis - coussin

La concordance entre les conceptions spirituelle ou matérialiste de la création est impressionnante. Nombre de scientifiques et de philosophes pensent aujourd'hui qu'une même vibration originelle est la source unique et véritable de toute chose et qu'elle s'exprime sous la forme d'énergies lumineuses ou sonores dont seule la longueur d'onde diffère.

Toutes les sortes de yoga s'y réfèrent.

Dans le Yoga Traditionnel, elle se manifeste par OM.

Au-delà de l'aspect physique, le yoga postural a sa propre structure, un cheminement invisiblement tracé par le Souffle empruntant les voies du corps comme espace vibratoire.

Bien au-delà de ses bienfaits sur le plan physique, la pratique du Hatha-yoga c'est aussi l'opportunité de prendre conscience de l'unique et incomparable réalité vibratoire présente en chacun.

Shantarasā ! *

* Emerveillement !

(« saveur de la paix » ou « comblé de paix ».)

PAF 80 €
65 € pour les membres
étudiant affiliés 55€
(TC activités - repas - concert)
possibilité choix végétarien

La liste des inscriptions est établie
selon l'ordre des réservations validées par le paiement
en cas d'inscription tardive, prendre contact pour vérifier les disponibilités

14h-16h atelier "corps sonore" proposé par Géraldine Cozier

Reconnue comme une des meilleures spécialistes de la voix en Belgique, la chanteuse Géraldine Cozier propose des méthodes d'accompagnement s'adressant aux professionnels autant qu'aux amateurs. Sa pédagogie innovante et généreuse a démontré son efficacité, comme notamment dans le cadre de son engagement au sein du groupe vocal «Voix-Là».

Sa sensibilité intuitive, son empathie, son humour, l'amènent à choisir des exercices variés pour différencier, jouer et surprendre, offrant à chacun la chance de découvrir les capacités et la variété d'utilisation de tous les organes de la voix. Que ce soit sur le plan technique ou d'un point de vue artistique mélodique ...et tout autant ludique.

Celui qui chante va de la joie à la mélodie.

Celui qui écoute, va de la mélodie à la joie.

Rabindranath Tagore

17h concert groupe vocal " Voix-Là ! "

Accès gratuit aux accompagnants sympathisants
à partir de 16h45
sous réservation préalable à citayoga@hotmail.com

18h partage - apéro du 60e

accessibilité à la bibliothèque réservée
aux membres de l'association Cytha

8-9 novembre 2025
week-end résidentiel à Hurtebise

à venir
54e



04 226 72 79
citayoga@hotmail.com
www.yoga-cytha.be

G. Druet-Demasy

NOM.....
ADRESSE.....
COURTEL.....
Je pratique régulièrement le Yoga au cours habituel :
 Rocourt Xhovémont
 autre cours
 préciser si végétarien
Je verse la somme de 80 € * affiliés : 65 € * étudiants affiliés : 55 €
 à l'occasion d'un cours
 au compte de l'asbl CYTHA : n° BE80 0013 1060 3877
date.....
signature.....