

# atelier du Yoga

## approfondir sa pratique

accessible aux élèves déjà engagés dans une pratique de Yoga

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

## du jeu à l'intériorité

« Mon bonheur, mon épanouissement,  
a constitué dans la tentative d'élever les  
jeunes aux délices du joueur, de les mettre  
en accord avec la danse de la vie. ...  
Je ne suis pas plus sérieux que cela ! »  
Rabindranath Tagore

comme des enfants

le masque neutre



Pratiquer « comme des enfants »,  
c'est pratiquer ensemble, avec  
l'autre, les autres. C'est partager  
un même environnement comme  
espace de jeu commun.  
C'est parfois se transformer en  
guerrier et exprimer par son corps  
et ses gestes la geste du héros  
mythique. Traduire avec son corps  
la nature, les animaux, les plantes.  
Valoriser la vaillance et la bien-  
veillance, le bon-vouloir, la créativi-  
té et nourrir cette forme particu-  
lière d'intelligence née du symbole  
et de l'intuition.

C'est se rendre disponible et sentir  
que c'est la Vie elle-même qui joue  
en Soi !

Dans la tradition hindoue, une  
même finalité relie tous les arts qui  
impliquent tout le corps, qu'il  
s'agisse du yoga, de la musique, de  
la danse ou du théâtre.

Depuis le plus intime, le jeu du  
masque neutre révèle cette même  
dimension unique, essentielle, qui  
vibre et rayonne en chacun.

Se rendre neutre c'est se délester  
de l'illusoire pour atteindre le cœur  
de l'être dans sa pleine vacuité.  
C'est un état d'extrême présence.

*Leopetue*

atelier du Yoga  
du jeu à l'intériorité  
18 avril 2026

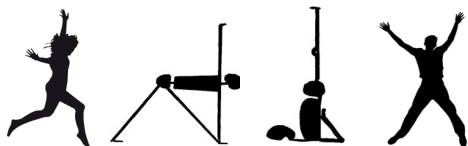
117, rue Principale à Rocourt (Liège)  
Cercle St Léon / grande salle rez  
samedi 18 avril 2026  
de 9h30 à 18 h

depuis 1965  
Liège  
Xhovémont

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

Rocourt  
St Léon

## 10h-12h pratique du Hatha-yoga " Comme des enfants "



L'atelier-yoga du matin suivra le « fil d'Ariane », des yogi, soit les étapes du yoga parcourues sous un mode ludique, par les moyens décrits par Patanjali (YS II,1) : l'ardeur, l'écoute et l'abandon.

Animé par l'esprit de jeu, attentif à l'environnement, aux autres, à soi, nous explorerons les mouvements du corps de manière ré-créative. Nous évoluerons joyeusement dans un rythme à trois temps vers l'intériorité, où l'action, l'attention et le lâcher-prise s'épousent et se complètent.

Vivre ces moments dans l'instant présent n'occulte pas la mémoire. Au contraire, quelques exercices toucheront particulièrement l'éducateur qui veille en chacun. Vous en ferez une corbeille de fruits à partager dans votre environnement familial ou professionnel. Ou simplement, gratuitement, vous accueillerez cette pratique avec « une joie sans objet ».

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

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

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-17h atelier "jeu du masque neutre" proposé par Valérie Bienfaisant

Pédagogue sensible, Valérie Bienfaisant est une comédienne qui navigue entre théâtre, conte, poésie et mise en scène. Sa rencontre avec Henri Gougoud lui a ouvert l'univers des contes traditionnels et leurs sagesses populaires. Présente sur différentes scènes en France et en Belgique, elle a développé une affinité particulière pour les masques de jeu.

Par la pratique du masque neutre, elle invite à habiter la parole par le seul langage du corps.

Et quand le silence s'impose, chaque geste, chaque mouvement révèle une présence, une énergie pure.

Dans cet atelier elle propose de découvrir comment l'utilisation de ce masque peut développer tout un potentiel de vérité et de créativité sous une forme neutre et pourtant ludique.

Le parcours de Valérie Bienfaisant passe par différentes scènes en Belgique et en France, où elle développe une affinité particulière pour les masques de jeu, notamment au sein de la compagnie Scola Marchera.

Ses expériences sont diverses : ateliers d'écriture pour apprenants en français langue étrangère, sessions Slam, stages sur "Le Corps des Mots" et initiation à l'art de conter "Habiter sa parole".

Avec l'association Les Oiseaux de Junayid, elle développe également "Hors piste" - poésie engagée mise en images et « Santana » lecture filmée, spectacles soutenus par le Ministère de la culture belge - Fédération Wallonie-Bruxelles.

Elle est lauréate du concours du Festival interculturel du conte de Chiny et auteure de "Folies et sagesse de l'amour".

*"Le masque neutre est un objet particulier. C'est un visage, dit neutre, en équilibre, qui propose la sensation physique du calme. Cet objet doit servir à ressentir l'état de neutralité préalable à l'action, un état de réceptivité à ce qui nous environne, sans conflit intérieur."*

Jacques Lecoq

prochainement :

55e

7-8 novembre 2026  
week-end résidentiel à Hurtebise



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

NOM.....  
ADRESSE.....  
Courriel.....@.....  
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.....