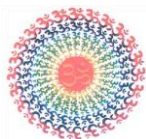


# STAGE D'AUTOMNE de l'IFRY

Annemarie Hebeisen



du 29 au 30 Novembre 2025  
au Lazaret à Sète



L'équilibre dans la voie  
du Yoga et du Zen

Annemarie Hebeisen



A l'Ecole Française de yoga, rue Aubriot, elle se forme à l'enseignement, dans l'esprit de K.Graf Dürckheim et devient formatrice en 1993. Elle a aussi suivi l'enseignement de Bernard Rerolle, prêtre mariste et enseignant de yoga.

Formée à la méthode « Anatomie Pour le Mouvement » avec Blandine Calais- Germain, elle enseigne l'anatomie dans de nombreuses écoles de formation depuis 1996.

Disciple des maîtres zen Hozumi Roshi -(Ecole Rinzaï), et Minegishi Roshi (Ecole Sôtô), elle pratique la méditation zen depuis de nombreuses années, et anime des sessions de zen

Elle enseigne aussi la « calligraphie japonaise dans l'esprit du zen » depuis 1996.

L'équilibre dans la voie  
du Yoga et du Zen

Tout au long de notre vie, notre corps travaille pour maintenir ses équilibres :

- équilibre de « terrien dressé sur ses deux pieds » acquis dans la petite enfance,
- équilibre chimique de notre corps cellulaire (homéostasie),
- équilibre mental et émotionnel pour avancer dans la vie.

On dit, du Zen, que c'est la voie de l'équilibre. Yoga et Zen se complètent et s'interpénètrent, afin que la pratique posturale des équilibres prenne sens dans notre quotidien.



Le stage nous permettra de faire l'expérience de ces deux formes de méditation, par la pratique des âsana, quand corps, souffle et esprit sont en parfait équilibre, par zazen - la méditation assise, kinhin - la marche méditative, ritzuzen -les gestes méditatifs.



# BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Annemarie Hebeisen Novembre 2025

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Tél : \_\_\_\_\_ Mail : \_\_\_\_\_

## Arrivée vendredi soir incluant repas du soir

☐ Chambre single 370 €

☐ Chambre double 310 €/par personne  
lit 2 places ou 2 lits jumeaux\*

Avec : \_\_\_\_\_

☐ Chambre triple 270 €/par personne

Avec : \_\_\_\_\_

Avec : \_\_\_\_\_

## Arrivée samedi matin début du stage à 10h

☐ Chambre single 265 €

☐ Chambre double 235€/par personne  
lit 2 places ou 2 lits jumeaux\*

Avec : \_\_\_\_\_

☐ Chambre triple 215 €/par personne

Avec : \_\_\_\_\_

Avec : \_\_\_\_\_

*\*barrer la mention inutile*

**Le tarif comprend** : l'enseignement, l'hébergement, les repas du samedi midi jusqu'au dimanche midi, et du vendredi soir si arrivée le vendredi.

Pour tout autre cas, contactez l'IFRY par mail [asso.ifry@gmail.com](mailto:asso.ifry@gmail.com).

**Pour les non-adhérents ajouter l'adhésion à l'IFRY** : 20 € par personne ou 30 € pour un couple.

**Montant à régler** : \_\_\_\_\_ lors de votre inscription.

- par chèque à l'ordre de l'IFRY, envoi avec le bulletin d'inscription à : **Marie-Christine DIAZ – 355 chemin de Pissevin – 30900 NÎMES**
- ou par virement (RIB ci-joint, en précisant dans le motif stage AMH, nom et prénom du participant) envoi du bulletin d'inscription par mail à [dmarchr30@gmail.com](mailto:dmarchr30@gmail.com) en précisant dans l'objet du mail : IFRY – inscription stage AMH, nom et prénom.

**Début des inscriptions le 13 septembre - Clôture des inscriptions le 17 octobre 2025**

**Pas de restitution d'arrhes** après le 30 octobre, le paiement a déjà été effectué auprès du Lazaret.