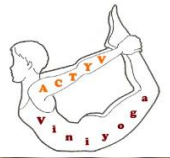




L'Association Champenoise pour la Transmission du Yoga Viniyoga
a le plaisir de vous inviter au stage annuel sur le thème



**Les points énergétiques du corps
dans le 3ème chapitre du Yoga-Sutra
Animé par **Marina Margherita**
Samedi 10 octobre 2026 à REIMS.**



Certaines zones du corps se nouent quand nous sommes perturbés ou souffrants. Le bien-être de l'ensemble de notre système physio psychologique en est affecté.

Dans le 3^{ème} chapitre du Yoga-Sutra, Patanjali mentionne 3 zones vitales, la cavité de la gorge, la cage thoracique et la roue du nombril, qui jouent un rôle important dans la bonne circulation de l'énergie dans le corps.

Ce stage propose d'explorer comment un travail postural, respiratoire et méditatif sur ces points énergétiques peut nous éveiller à une conscience plus fine du corps en relation avec nos états d'âme et favoriser notre équilibre physio psychologique.

Mon parcours

Italienne d'âme, Française d'adoption, mère, grand-mère, enseignante de Lettres et grande voyageuse, je pratique le yoga avec passion depuis 1969 et je l'enseigne depuis 1976.

Initiée au *Viniyoga* par Claude Maréchal et François Lorin dans les années 70, je forme des enseignants depuis 1983 et je suis membre du Collège des Formateurs de l'Institut Français de Yoga depuis 1994.

J'ai été élève directe de *T.K.V. Desikachar* en me rendant à Chennai régulièrement entre 1986 et 1998 pour suivre son enseignement.

Je considère le yoga comme un immense domaine de recherche qui aide la personne à se connaître, à développer ses capacités et à trouver le sens de sa vie.

En pratique :

Dates du stage : samedi 10/10/2026 9h30 - 17h30

Lieu : Centre International de Séjour de Reims, 21, Chaussée Bocquaine, 51100 REIMS

Tarif : ☐ adhérent 2025-2026 **120€**

☐ Non adhérent **140€**

☐ Si vous n'êtes pas encore adhérent et que vous souhaitez adhérer pour 120 € (stage) + 15 € (adhésion) joindre le bulletin d'adhésion (2026-2027)

Toute annulation après le 30/09 ne fera l'objet d'aucun remboursement.

Possibilité de restauration le midi au CIS (à régler sur place), cocher la case ci-dessous dans le bulletin d'inscription

La journée du samedi sera suivie de l'assemblée générale annuelle d'ACTYV à 18h.

Bulletin d'inscription au stage du 10 octobre 2026

A renvoyer à **Cynthia Monticelli** 2 Rue de l'Ouest 02130 SERGY

ou par mail **actyviniyoga@gmail.com**

avant le 15 septembre 2026

NOM

Prénom

Adresse

Tel

Mail

➡ Règlements du stage :

☐ par chèque à l'ordre de ACTYV (Le chèque ne sera débité qu'après le stage)

Ou

☐ par virement IBAN FR76 1470 7029 0931 5217 3242 512 BPALC REIMS
LANGLET

(Indiquer dans le libellé du virement vos nom, prénom et Stage Marina
Margherita).

➡ Je souhaite déjeuner au CIS le samedi midi (15.90 €) oui ☐ non ☐
règlement du repas le jour du stage (chèque ou espèces)

➡ Je souhaite recevoir un reçu ☐

Merci

Date et signature :