

LIEU DU STAGE :

**Salle Associative Jean ZAY**

**97, RUE DES CRAS - 25000 BESANCON**

Prendre le Boulevard Léon Blum, au niveau du Lycée Pergaud, Prendre à droite Rue des Cras.

Direction : Gymnase Jean Zay – Entrée dans le Groupe Scolaire quelques places de parking.

- Autres parking possibles dans les rues adjacentes : rue des Jeannettes, place de l'église et place des Tilleuls.
- Covoiturage recommandé.
- BUS Ginko "les ORCHAMPS" (le haut de la rue des Cras) : 4, 6 et 14 (Attention le 14 ne circule pas le dimanche).
- TRAM ligne 1.

DEROULEMENT DU STAGE :

**Samedi 21 mars 2015 : Accueil 13 h 30 -  
Pratique 14 h / 18 h 30**

**Dimanche 22 mars 2015 : Pratique 9 h / 12 h  
et 13 h 30 / 15 h 30**

**Repas : 12 h / 13 h 30 – le repas peut être pris ensemble, dans un esprit de convivialité. Chacun peut apporter un plat à partager (salé ou sucré), boisson, couverts, (café, thé bienvenus...)**

**RENSEIGNEMENTS : Martine OEHL :  
Tel : 03 81 81.26.64 ou 06 33 08 90 34**

**Ou mail :  
yoga.union.comtoise@gmail.com**

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Tarif :**

- **55 € - Couple : 96 € - Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif**
- **Adhésion obligatoire 2014.2015 : 14 € (couple 22 ,50€)**

**Inscription :**

**Date limite d'inscription : lundi 16 mars 2015**  
(Après cette date, téléphoner).

- **Les inscriptions sont prises accompagnées de leur règlement et par ordre d'arrivée.**
- **Il n'y a pas de confirmation d'inscription,** nous vous prévenons si le stage est complet.

**Désistement :** s'il intervient moins d'une semaine avant le début du stage, ne peut donner lieu à remboursement.

**Matériel :**

Tapis de pratique, tenue confortable, plaid de relaxation, zafu ou banc de méditation. Carnet de notes.

**Hébergement :**

- Chez un adhérent, en faire la demande lors de l'inscription.
- (Merci aux adhérents qui proposent un hébergement de se faire connaître à l'avance)
- Ou Centre International de Séjour tél. 03.81.50.07.54.



*Stage de yoga  
Animé par*

**Chantal VIDAL**

Enseignante de Yoga depuis 1996

*Formatrice de professeurs de yoga au sein de  
l'école ETY Viniyoga de Claude Maréchal.*

*(Lignée Sri Krishnamacharia,  
Enseignement TKV Desikachar)*

## " YAMA & NIYAMA "

**'S'ouvrir à soi pour mieux s'ouvrir  
au monde'.**

**Samedi 21 & Dimanche 22  
MARS 2015**

*Lieu du stage :*

**Salle Associative Jean ZAY**

**97, RUE DES CRAS 25000 BESANCON**

Retourner ce bulletin à : **Martine OEHL**  
**43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON**

**Stage limité à 50 personnes.**

(Date limite d'inscription : **lundi 16 MARS 2015**  
Après cette date, téléphoner)

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage **CHANTAL VIDAL**

**21 & 22 MARS 2015**

**NOM, PRÉNOM :**

**ADRESSE :**

**TEL :**

**E-mail :**

(écrire en script)

**Tarif : 55 € - Couple : 96 €**

(Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif)

**Adhésion obligatoire 2014.2015 : 14 €**

(couple 22,50€)

À régler par chèque bancaire à l'ordre de l'UCY

**TOTAL :**

Êtes-vous enseignant de Yoga ? oui non

**Date :**

**Signature :**

## STAGE YOGA CHANTAL VIDAL

**21 & 22 MARS 2015**

**' Yama & Niyama '**

### PRESENTATION DU THEME :

Pratiquer le yoga engage la personne au niveau de son corps physique (articulaire, musculaire et respiratoire) mais aussi au niveau de l'activité du mental.

En d'autres termes, le yoga exerce un effet positif sur l'état de santé physiologique et psychique.

**Le mot yoga signifie : "se relier " :**  
Il s'agit, à travers notre corps et notre souffle d'établir un lien avec ce que nous sommes au plus profond de nous-même mais aussi avec le monde qui nous entoure...  
**'S'ouvrir à soi pour mieux s'ouvrir au monde'.**

- Nous aborderons un aspect de cette démarche en mettant notre corps et notre souffle à contribution à travers des postures mais aussi en étudiant les yamas et niyamas.

Ce sont les principes de base abordés dans le 2° chapitre des « Yoga-Sutra » de Patanjali qui donnent les clefs de notre relation à l'Autre (yama) et à nous-mêmes (niyama).

- Le yoga, discipline physique est aussi un art de vivre au quotidien. C'est le grand enseignement de Patanjali que je souhaite partager. Il vous sera donc proposé un enseignement théorique ainsi que des pratiques de yoga et de méditation.

### PRESENTATION de Chantal VIDAL :



**Enseignante de Yoga depuis 1996**  
**Formatrice de professeurs de yoga**  
**au sein de l'école ETY Viniyoga**  
**de Claude Maréchal.**  
**(Lignée Sri Krishnamacharia,**  
**Enseignement TKV Desikachar)**

### Enseigne le Yoga dans la mouvance "Viniyoga"

(Terme issu des Yoga Sutra de Patanjali et qui signifie que le yoga est une discipline qui s'adapte à tous)

#### - Formation et post-formation

- (7 ans) à l'école ETY (Etude et Transmission du Yoga) de Claude Maréchal dans la lignée de TKV Desikachar et de Sri Krishnamacharya  
- Post-formation avec Peter Hersnack (3 ans)

#### - Nombreux stages suivis (en moyenne 3 par an !)

pour poursuivre le cheminement avec Claude Maréchal, Peter Hersnack, Martyn Neal, Laurence Maman, Sylviane Gianina ...

#### - Diplômée de l'Ecole Lyonnaise des Plantes Médicinales.

- Actuellement en **formation yoga-thérapie** (cycle de 3 ans) avec le Dr N. Chandrasékar.

- **Ecole yoga du son** de B. Bouanchaudt avec Véronique et Denis Fargeot (cycle continu) de Lyon.

- **Enseignante de Yoga Viniyoga pendant 20 ans**, dans des cours collectifs, s'oriente de plus en plus vers des cours individuels.

- **Formatrice d'enseignants de yoga depuis 10 ans, dans le cadre d'ETY avec Claude Maréchal.** Termine un cycle de post-formation avec un groupe d'élèves maintenant professeurs qu'elle accompagne dans leur approfondissement du yoga ... ce qui est l'aventure de toute une vie !