

L'Union Comtoise de Yoga
A un rôle d'information et
d'animation. Elle fait connaître le
yoga dans le respect des traditions.

L'UCY ne donne pas de cours de yoga.
Elle informe sur les cours de YOGA
en Franche Comté.

Elle fédère les énergies des Praticants et des
Enseignants de yoga de la région franc-
comtoise autour du yoga, dans les activités
qu'elle organise : *Stages de yoga - Ateliers*
"découverte" - Causeries- Groupes : Méditation,
Réflexion, Enseignants – Journal "Amiyoga" :
3 n°/an (dossier à thème, échos des activités).

BIBLIOTHEQUE



Permanences
MERCREDI :
14 h 30 à 18 h
SAMEDI :
10 h à 12 h

800 LIVRES, REVUES, CD, Documents
Thèmes : Pratique de yoga, Santé &
alimentation, Psychologie & spiritualité,
Romans & essais.

BLOG : *Articles de fonds*
Informations sur les activités
Inscription newsletter :
www.franchecomteyoga.com



*" Etre clair dans ses pensées
et ses actes,
" Être en paix avec ce que l'on vit,
sans désirer plus ou autre chose,
" Pratiquer avec ardeur,
" Apprendre à se connaître et à
agir dans le mouvement de la vie,
" Telles sont les règles de vie que
propose le Yoga »
Patanjali*

Union Comtoise de Yoga

14 rue Violet - 25000 Besançon
Espace associatif Simone de Beauvoir
Tél. 03 81 82 37 45
yoga.union.comtoise@gmail.com

Présidente : Mme Dominique BART 03.81.59.06.94
Association 1901 créée en 1977



Qu'est-ce que le Yoga ?
Harmonie, Espace intérieur -.

Le yoga est un système de sagesse qui s'adresse à tous.
Quel que soit l'âge, la condition physique, les convictions
religieuses. C'est une discipline qui allie le corps, le
mental et l'être intérieur dans le but de retrouver l'état
d'unité, qui est la signification du mot « yoga ».

Le Hatha-Yoga est la forme physique du yoga
Elle est la plus diffusée en occident

Elle permet d'équilibrer le Ha (*le soleil*) et le Tha (*la lune*).
Ce yoga travaille sur l'équilibre des polarités (*le côté droit
et gauche, le mental et le corps, le masculin et le féminin en soi,
etc.*). Il existe d'autres formes de yoga. (L'UCY peut vous
aider à les distinguer).

**Les professeurs de Yoga sont formés en 3 ou 4 ans dans
les écoles qui suivent le programme minimum européen**

(Ce programme est disponible sur le blog de l'UCY). L'approche
pédagogique de chaque école est différente, cependant
on retrouve le travail de postures (*asanas*), l'étude du
souffle (*pranayama*), la relaxation (*yoga-nidra*), la
méditation (*dhyana*). Certaines vont mettre l'accent sur
l'activité physique, d'autres sur les circuits de l'énergie, la
détente ou l'intériorisation, ou encore sur la respiration,
la spiritualité ...

Le cours de yoga permet un éveil de tout le corps

L'enseignant choisit des postures et des enchaînements
qui vont mettre en mouvement tous les muscles et les
articulations par l'accompagnement de respirations
spécifiques. Techniques de détente et de tonification
vont se succéder pour permettre l'intériorisation et à la
conscience d'être de s'ouvrir peu à peu. Ce qui est à la
fois la "clé" du yoga et son but.

Un espace de mieux être

La séance crée un espace de bien être, en la reprenant
toute ou partie chez soi, progressivement la pratique
créera une sensation de vie plus légère, permettant de se
détacher des soucis du quotidien. C'est l'attitude du
"Témoin" (*Drasthar*) qui permet une prise de recul et un
discernement (*viveka*) qui donnera une meilleure qualité
de vie.

JOURNEE " PORTES OUVERTES "

SAMEDI 26 SEPTEMBRE 2015
10 H - 17 H (en continu)

Informations :

Les cours de yoga en Franche Comté -
Les activités de l'UCY -
Ouverture de la bibliothèque -

Thème de la journée :

**« QU'ATTENDONS-NOUS
D'UN COURS DE YOGA ? »**

Exposition & Discussion

- ✓ Cours de yoga pour les enfants,
Agnès BULTE
- ✓ Mise en pratique de la pleine conscience,
Virginie SIGNORI



CAUSERIES- Conférences

Samedi 05
décembre 2015
14h30/17h30

**« L'UNIVERS
VEDIQUE »**

Clotilde GAY

Samedi 09
avril 2016
14h30/17h30

**« LA PLEINE
CONSCIENCE »**

Virginie SIGNORI
Psychologue

WEEK-ENDS DE YOGA

20 & 21 novembre 2015

**« SYMBOLIQUE
DES
POSTURES »**



Animé par

Myllarka AEPLY

Enseignante de Yoga de la FNEY
Formatrice dans les Écoles Françaises de Yoga
du Sud Est et de Lyon. Elève de Boris Tatzky
Enseignement Yoga Energie.



12 & 13 mars 2016

**« KURUNA YOGA ou yoga de la
tortue & yoga nidra
traditionnel »**

Animé par

MATHIEU

Enseignant de Yoga,
A créé sa propre Ecole
de yoga. Anime des stages de yoga partout en
France et ailleurs.
Rédacteur en chef de la revue Infos Yoga.



ATELIERS - découvertes

Samedi 24 octobre
2015
14h30/17h30

**« ATELIER YOGA
DU RIRE »**
Rosine ROMAIN



Samedi 23 janvier
2016
14h30/17h30

**« BIODANZA, la
danse de la vie »**
Fabienne ALBERT

Samedi 4 juin 2016
14h30/17h30

**« ATELIER YOGA
PRATIQUE selon
Sri TIWARI »**
**Elisabeth
ALIXANT**



GROUPES

Groupe
Hebdomadaire
MEDITATION
Jeudi 7h30/8h45
Bernadette
SCHWERTZ

Groupe Mensuel
de REFLEXION
2^{ème} samedi du mois
9h/12h
Dominique BART
Professeur de yoga
« Se Remettre en ordre »
*"Mettre en accord nos actes
avec notre Moi profond pour
vivre dans le quotidien
l'enthousiasme qui est source
de vie."*

Groupe Trimestriel
**"PROFESSEURS
DE YOGA"**
Samedi 10h/16h
Catherine POULAIN-
BOURDICHON
Professeur de yoga
*«Pratique & Discussion
sur le yoga, Repas
partagé.»*