

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



Sois doux dans ta pratique

A la façon d'un cours d'eau argenté,
Pas une cascade déchainée,
Suis le courant,
aies confiance en son parcours,
Il continuera sa progression,
serpentant en chemin, ruisselant ici.
Il trouvera les failles, les crevasses.
Suis-le simplement.

Ne le perd jamais de vue.
Il t'emmènera là-bas.

Sheng-yen, zen wisdom

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 "

10 H - 17 H (en continu)

SAMEDI 30 SEPTEMBRE 2017

PROGRAMME de la journée :

- ☪ Séances de yoga gratuites : Découverte du yoga par des enseignants adhérents à l'UCY.
- ☪ Exposition : voir et revoir ! les anciennes expositions ; discussions ouvertes sur les différents thèmes (11h et 15 h)
- ☪ Informations sur les cours de yoga en Franche Comté
- ☪ Découverte des activités de l'UCY et Ouverture de la bibliothèque



WEEK-ENDS DE YOGA

18 et 19 novembre 2017
« STATIQUE OU DYNAMIQUE,
deux alternatives de pratique »



Nicole BOURGNE

Médecin, professeur de yoga
Diplômée 2006 EAY Strasbourg
Formatrice dans cette école
Lignée Nil Hahoutoff,
Elève de Patrick Tomatis

10 & 11 mars 2018

« APPROCHE DE
LA YOGA-
THERAPIE »



Jean Pierre MICHAUD

Formateur d'enseignants et professeur de yoga de la FNEY. Lignée TKV Desikachar.
Diplômé EFYSE Aix en Provence. Approfondit son expérience et étudie la yogathérapie auprès du Dr V. Srinivasan au KYM (en Inde à Chennai)

ATELIERS - découvertes

Samedi 09
décembre 2017
14h30/17h30

" LE TRAVAIL " DE
BYRON KATIE

Agnès PONCET
Facilitatrice

ATELIERS - découvertes

Samedi 10
février 2018
14h30/17h30

" LE PERINEE "

Ghislaine PHILIPPE
Kinésithérapeute spécialisée
en pelvi-périnéologie



Samedi 02
Juin 2018
14h30/17h30

« PRATIQUE
DE YOGA »

Selon Jean Klein
Jean Louis FORET
Professeur de yoga
Lignée Jean Klein

Samedi 7
avril 2018
14h30/17h30

FELDENKRAIS

Josette JACQUES
Praticienne
méthode Feldenkrais



GROUPES

Mensuel
Samedi 9h/12h

**Groupe de
REFLEXION**

« Oser la rencontre »
Se rencontrer pour
mieux rencontrer
l'autre.

Dominique BART
Professeure de yoga

Hebdomadaire
Mercredi 7h45/8h30
MEDITATION

**Anne
GUILLEMINOT**
Relaxologue

Martine OEHL
Professeure de yoga

Trimestriel Samedi 10h/16h

"Groupe PROFESSEURS DE YOGA"

Catherine POULAIN- BOURDICHON
Professeure de yoga
«Pratique & Discussion sur le yoga, Repas partagé.»

CAUSERIES



Samedi 25
novembre 2017
14h30/17h30

" LE TRAVAIL " DE
BYRON KATIE

Agnès PONCET
Facilitatrice

Samedi 27
janvier 2018
14h30/17h30

« LE PERINEE »

**Ghislaine
PHILIPPE**

Kinésithérapeute

Samedi 05
mai 2018
14h30/17h30

« L'EUTONIE
Geste esthétique »

**Dominique
BAGNARD-CUNY**
Professeure d'Eutonie