

# JOURNEE PORTES OUVERTES



**samedi 30  
septembre 2017**  
*10 h à 17 h  
en continu*

**UCY**

**14 rue Violet  
à BESANCON**  
(Quartier Saint Claude)  
**Espace associatif  
Simone de Beauvoir**  
(Face Lycée St Jean)

**Permanence  
téléphonique ce jour :**  
**03 81 82 37 45**

## A VOIR OU A REVOIR ! LES EXPOSITIONS DES ANNEES PRECEDENTES

- 2009 "La méditation"
- 2010 "Découverte des mandalas"
- 2011 "Les Origines du Yoga"
- 2012 "Le souffle"
- 2013 "Les différentes lignées du yoga"
- 2014 "L'alimentation saine"
- 2015 "Qu'attendons-nous d'un cours de yoga ?"
- 2016 "La posture, pour quoi faire?"

*11h & 15h : discussion ouverte sur les différents thèmes de l'exposition.*

## SEANCES DE YOGA GRATUITES Enseignants d'Ecoles différentes Sur inscription\*

Le matin : 10h30 ; 11h45  
L'après-midi : 14H15 ; 15H30

## DECOUVRIR LES COURS DE YOGA

**Des professeurs de la région  
Franche Comté (adhérent UCY)**

## Présentation du programme UCY 2017/2018

**Information sur le yoga  
Ouverture de la Bibliothèque**

\*Renseignements Martine Oehl :  
• 03 81 81 26 64 • 0633089034  
martine\_oehl@yahoo.fr

# SEANCES DE YOGA GRATUITES



Offertes par l'UCY lors de la Journée  
Portes Ouvertes

**samedi 30 septembre 2017**

**Vous avez toujours rêvé de pratiquer  
le yoga et vous vous demandez  
ce qu'on peut bien faire pendant  
un cours de yoga ? OÙ  
Vous pratiquez déjà selon une lignée  
et vous êtes curieux de découvrir  
un autre enseignement ?**

Alors soyez les  
**BIENVENUS** à l'Union  
Comtoise de Yoga

Espace Simone de  
Beauvoir 14 rue Violet  
à Besançon

Tel 03 81 82 37 45

Il suffit simplement de vous inscrire en retournant le bulletin ci-dessous :

Nom Prénom .....

Adresse .....

Mail ..... Tél .....

Je souhaite participer gratuitement à la séance de yoga (durée 1 h environ).

Entourez l'horaire qui vous convient :

- 10h 30** Claire GRESSET (Lignée yoga ENERGIE)
- 11h 45** Monique GILLET (Lignée T.K.V. DESIKACHAR)
- 14H 15** Jacqueline GATEAU-DOUCET (Yoga du visage – lignée Yoga ENERGIE)
- 15H 30** Catherine POULAIN-BOURDICHON (Lignée T.K.V. DESIKACHAR)

Une tenue souple et confortable est conseillée. Pour votre confort, pensez à apporter également votre tapis (ou un drap de bain) et votre zafu.

**Inscription à retourner avant le 25 septembre 2017 (après cette date téléphoner)**

**Martine OEHL 43 rue Villarceau 25000 BESANCON.**