

INFORMATIONS PRATIQUES

Tarifs : 60 € - (Couple : 105 €)

- Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif
- **Adhésion obligatoire : 15 € pour 2017.2018** (couple 24 €)

INSCRIPTION :

STAGE DE YOGA OUVERT A TOUS

Stage limité à 50 personnes.

Limite d'inscription :

Lundi 13 novembre 2017

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.

DEROULEMENT DU STAGE :

Samedi : Accueil 13 h 30

Pratique 14 h/18 h 30

Dimanche : Accueil 8h45

- **Pratique du matin : 9 h/12 h**

- **Pratique de l'après-midi : 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...)

LIEU DU STAGE

**Salle « La saint Claude »
37 Rue Francis Clerc
25000 BESANCON**

ITINERAIRE :

depuis l'A36 – à droite, direction N57 – Rue de Vesoul – à gauche, rue Jean Wyrsh – à gauche rue Francis Clerc.

MATERIEL :

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

HEBERGEMENT :

- 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)*
- Centre International de Séjour – tél. 03 81 50 07 54
- FJT La Cassotte - tél. 03 81 51 98 60

RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL

Tel : 03 81 81.26.64 ou 06 33 08 90 34

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com



STAGE DE YOGA

Animé par

NICOLE BOURGNE

Enseignante de Yoga, Lignée Nil Hahoutoff
Docteur en médecine, Formatrice à l'Ecole Alsacienne de Yoga en physiologie appliquée au yoga
D.U de Médecine en Méditation et Neurosciences

Thème du stage :

« STATIQUE OU DYNAMIQUE, deux alternatives de pratique... »

**Samedi 18 et
Dimanche 19
NOVEMBRE 2017**

Lieu du stage :

**Salle « La Saint Claude »
37 Rue Francis Clerc
25000 BESANCON**

BULLETIN A RETOURNER à :

Martine OEHL

App.19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage Nicole BOURGNE

Samedi 18 & Dimanche 19 NOVEMBRE 2017

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire **LISIBLEMENT** en script)

Tarif : 60 € - Couple : 105 €

(Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif)

Adhésion obligatoire 2017.2018 : 15 € (couple 24 €)

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

TOTAL :

Demandez-vous un hébergement ?

Êtes-vous enseignant de Yoga ? oui non

Date :

Signature :

PRÉSENTATION DU THEME :

**« Statique ou dynamique,
Deux alternatives de
pratique... »**

- ✓ ...Faire l'expérience de la tenue immobile d'une posture ou de sa pratique en mouvement dans le cadre d'un enchaînement
- ✓ Développer l'attention juste ou pleine conscience, samma-sati ou samyak smriti, afin d'éprouver la stabilité de l'âsana et la fluidité du karana.
- ✓ Une pratique adaptée à chacun, alternant postures et enchaînements, exercices respiratoires, assise et marche méditatives, nous amènera progressivement à approcher (voire réaliser) l'unité corps, souffle, esprit, donc l'état de yoga.

PRÉSENTATION DE L'INTERVENANTE :

Nicole BOURGNE



Enseignante de yoga *Lignée Nil Hahoutoff* diplômée de l'Ecole Alsacienne en 2005.

Affiliée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga.

Docteur en médecine

Formatrice à l'Ecole Alsacienne de Yoga en physiologie appliquée au yoga (*respiration, endocrinologie, veille/sommeil et biorythmes*).

En 2014, Diplôme Universitaire de Médecine en **Méditation et Neurosciences** (Strasbourg)