



**U.C.Y "Espace associatif Simone de Beauvoir"-**  
14 rue Violet - 25000 Besançon - 03 81 82 37 45  
[yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com) [www.franchecomteyoga.com](http://www.franchecomteyoga.com)

### GRUPE DE REFLEXION 2015 - 2016

**Thème de l'année : « 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".**

**Agir, Réfléchir, Accepter,** (Tapas, Svadhyaya, Isvara Pranidhana) pour éliminer les causes de souffrance. Ce sont les trois points du Kriya Yoga, (II.1) tel que définis dans les Yoga Sutra de Patanjali. Il nous permettra une réflexion de départ sur les moyens mis à notre disposition pour nous mettre en ordre.

Patanjali a pris soin d'expliquer le But de cette pratique dès le chapitre I. :

***" Nous devons nous rappeler que l'objectif du yoga est la cessation de l'agitation du mental qui stimule la souffrance et la confusion de l'ego pris pour le Soi.***

Puis il indique les obstacles et les moyens pour les vaincre : finalement, il présente un modèle, et décrit les différents stades du *samâdhi*. De l'unification'.

**« Ma vie est le miroir de mes pensées et de mes sentiments  
Le pouvoir de l'intention consciente et des pensées inconscientes »**

*« Les circonstances de notre vie ne se produisent pas par hasard. Elles sont la projection manifestée de nos pensées, le plus souvent à notre insu. Des observations scientifiques multiples confirment l'influence de la pensée sur la matière au niveau atomique. Toutefois, la manifestation de nos pensées dans la matière est commandée par l'impact émotionnel que ces pensées exercent sur nous. Les émotions agissent comme de puissants aimants. En étudiant attentivement et en comprenant ce processus, nous pouvons examiner nos conditions de vie douloureuses pour mettre à jour les pensées et les sentiments négatifs inconscients qui les sous-tendent. Nous pouvons alors les transformer et créer une vie qui soit à l'image de nos aspirations les plus élevées. Enfin, munis de cet outil de transformation, élargissant notre vision, nous pouvons participer à l'établissement de la paix et de l'harmonie sur la Terre. Il est urgent de le faire. »*

Alain Boudet, Dr en Sciences Physiques, Thérapeute psycho-corporel

#### INSCRIPTIONS

Le groupe est limité à 12 personnes. Il a lieu les 2<sup>èmes</sup> samedi du mois. Dates de l'année à noter sur votre agenda : 10 OCTOBRE - 14 NOVEMBRE - 12 DECEMBRE - 09 JANVIER - 13 FEVRIER - 12 MARS - 09 AVRIL - 14 MAI – Bilan : 11 JUIN. Accueil : 8 h 45 (merci de venir aider à préparer la salle et le café). Séance : 9 H à 12 H.

RENSEIGNEMENT : Dominique Bart 03.81.59.06.94

Bulletin à Retourner à : Mme Dominique BART  
57 Grande Rue 25770 FRANOIS

✂ .....

**Bulletin d'inscription  
Groupe de Réflexion 2015 – 2016  
« Se remettre en Ordre »**

**NOM & PRÉNOM :**

.....

**ADRESSE :**

.....

**Tél. :**

.....

**Émail. : (En script)**

.....

**Groupe de réflexion : 80 € pour 9 séances**

**Adhésion UCY : 15 € (Couple : 24 €)**

Régler par chèque à l'ordre UCY :

**TOTAL :**

**Date :**

**Signature :**