

## 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](http://www.franchecomteyoga.com)



**Textes fondateurs du yoga, La Katha Upanishad, Parabole où l'on compare l'être humain à un char tiré par 5 chevaux :**

*La structure du char est comparée à notre corps physique. Les 5 chevaux sont les organes des 5 sens, la vue, l'ouïe, le goût, l'odorat et le toucher. Les routes devant le char sont les différents objets des sens. Les rênes sont notre intelligence mentale, qui dirige ou essaye de diriger les chevaux. Le cocher du char est notre intelligence intuitive, l'intellect, la pensée. Enfin le char contient un passager : C'est notre esprit, l'Âtman qui est le soi.*

*Ayant pris conscience de la condition servile et malheureuse de son âme, l'être humain ainsi éclairé peut s'efforcer de maîtriser les chevaux indisciplinés de l'attelage par sa pratique de yoga.*

## 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](mailto: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 décoller des soucis du quotidien. C'est l'attitude du "Témoïn" (*Drasthar*) qui permet une prise de recul et un discernement (*viveka*) qui donnera une meilleure qualité de vie.



## JOURNEE " PORTES OUVERTES "

**SAMEDI 24 SEPTEMBRE 2016**

**10 H - 17 H (en continu)**

Thème de la journée : Asanas.  
« LA POSTURE, POUR QUOI FAIRE ? »

- ॐ Exposition & Discussion
- ॐ Séances gratuites de yoga avec des enseignants adhérents à l'UCY de différentes écoles de yoga.

### Informations :

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

### CAUSERIES



**Samedi 21  
janvier 2017  
14h30/17h30**

**« LA  
LIBERATION DU  
SOUFFLE AU  
QUOTIDIEN »**

**Benoît  
TREMBLAY**  
Fondateur de  
Pneumacorps

**Samedi 19 novembre  
2016 14h30/17h30**

**LA GRATITUDE  
Jean François  
THIRIET**

*Conseiller, Formateur*

**Samedi 13 mai 2017  
14h30/17h30**

**« Un travail PSYCHO-  
CORPOREL  
C'EST QUOI ? »**

**Pascal FOUCAULT**  
*Psycho-Somatothérapeute*



## WEEK-ENDS DE YOGA

**10 et 11 décembre 2016**

**« MIEUX VIEILLIR en  
donnant sens à notre vie »**



**Ora JOSEF HAY**

*(Ora Gebus est déjà venue en novembre 2011)*

Ora a découvert le yoga en 1976 en Israël et après sa formation d'enseignante à Evian, l'enseigne depuis 1991.

**11 & 12 mars 2017**



**« LA DYNAMIQUE  
BASSIN-EPAULES  
dans le yoga et le zen »**

**Annemarie HEBEISEN**

Enseignante de Yoga dans la lignée Dürckheim.  
Elève de Bernard Rerolle. Formatrice à l'EFY de Paris depuis 1994. Formatrice en « Anatomie Pour le Mouvement » depuis 1996 méthode Blandine Calais- Germain. Anime des sessions de zen.  
Disciple du maître zen Hozumi Roshi - (Ecole Rinzaï), <http://annemarie-yoganatomie.fr/>

### ATELIERS - découvertes

**Samedi 15 octobre 2016 14h30/17h30**

**« Pratique de la COMMUNICATION  
NON-VIOLENTE »**

**Ass. Com' Unique**

## ATELIERS - découvertes

**Samedi 11  
février 2017  
14h30/17h30**

**Atelier Pneumacorps  
Sylvie CAIRE**

*Animatrice Pneumacorps*



**Samedi 17  
Juin 2017  
14h30/17h30**

**« PRATIQUE de  
YOGA »**

**Jacqueline  
GATEAU-DOUCET**  
*Professeur de yoga*

**Samedi 8  
avril 2017  
14h30/17h30**

**« PRATIQUE DE LA  
GRATITUDE »**

**Jean François  
THIRIET**

## GROUPES



**2<sup>EME</sup> samedi du mois  
9h/12h**

**Groupe de  
REFLEXION Mensuel**

**« L'unité »  
Soyez « un » pour vivre  
dans le monde réel »**

**Dominique BART**  
*Professeur de yoga*

**MERCREDI  
7h45/8h30**

**MEDITATION  
Hebdomadaire  
Martine OEHL**  
*Professeur de yoga*

**Samedi 10h/16h - Trimestriel**

**"Groupe PROFESSEURS DE YOGA"  
Catherine POULAIN- BOURDICHON**

*Professeur de yoga*

*«Pratique & Discussion sur le yoga, Repas partagé.»*