

## Atelier découverte Pratique de Yoga

Animé par

**Jacqueline GATEAU-DOUCET**

**Samedi 17 Juin 2017**

**14 H 30 à 17 H 30**



Jacqueline GATEAU-DOUCET  
Professeure de yoga, certifiée de  
l'École Française de Yoga, en yoga de  
l'énergie (EFY de Lyon), reconnue par  
l'Union Européenne de Yoga.



Actuellement en formation continue à l'Académie de Yoga de l'Énergie avec Boris Tatzky. Expérience de yoga pendant plusieurs années dans la lignée Nil Hahoutoff. Étudie en continu le yoga, sa philosophie, son histoire depuis de nombreuses années. A suivi une formation en aromathérapie et en réflexologie plantaire et palmaire.

Intervient en entreprise, pour des associations, anime des cours collectifs et individuels, des ateliers, des stages, des séminaires et conférences (plus d'infos sur le site [www.formayoga.fr](http://www.formayoga.fr)).

*Adhérente au Conservatoire du Yoga de l'Énergie (CYE) ; Affiliée à la Fédération Nationale des Enseignants de Yoga (FNEY) ; Formateur certifié CPFPP ; Et membre du conseil d'administration de l'Union Comtoise de Yoga.*

### PROGRAMME atelier découverte : "Pratique de yoga"

« Éveiller l'énergie d'été en soi. »

« Pour découvrir son Être intérieur et mieux s'ouvrir aux autres ! »

Une pratique axée sur la qualité de la relation geste-souffle  
(postures-enchaînements et respiration)

Avec la mise en œuvre des états d'écoute de soi, de réceptivité, de vigilance consciente, dans le respect de ses possibilités et de ses limites.

Avec l'expérimentation du regard intérieur dans les moments de concentration, de lâcher-prise contemplatif et de méditation, en lien avec cette énergie d'été.

Une pratique ouverte à tous, puisqu'elle sera proposée avec différents degrés de postures notamment, dans la bienveillance et le respect de chacun.

Cette séance sera composée de différents moments :

Brève présentation du thème ; pratiques en dynamique, en statique ; pour terminer, échange (questions-remarques /réponses).

Place limitée à 20 personnes

**Accueil 14 h**

*Ouverture de la bibliothèque jusqu'à 14h30.*

**Matériel à apporter** : une tenue souple, un tapis de yoga, zafu ou petit banc, plaid.

**LIEU de l'atelier** : Salle de Danse –  
"Espace Associatif Simone de Beauvoir"

**14 Rue Violet - 25000 Besançon**  
(Quartier St Claude - face du Lycée St Jean).

**Renseignements** : Tél. 03.81.53.60.81 –

Mail : [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

#### BULLETIN d'INSCRIPTION

**Atelier découverte "Pratique de Yoga" J.G.D.**

à **RETOURNER** avec son règlement à :

Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh

25000 BESANCON

**NOM, PRÉNOM :**

**ADRESSE :**

**TEL :**

**MAIL :**

**COÛT DE L'ATELIER :**

⇒ **Adhérent** : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €)

⇒ **Non-adhérent** : 13 €

⇒ **Règlement** par chèque à l'ordre de l'UCY

**TOTAL :** \_\_\_\_\_ €