

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 45 personnes.

Limite d'inscription :

Lundi 5 mars 2018

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 8 h 45

- Pratique du matin : 9 h / 12 h 30

- Pratique de l'après-midi : 13 h 45 / 15 h 45

- 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, sortie Besançon Centre → à droite, direction N57 → Rue de Vesoul → à gauche, rue Jean Wyrsh → à gauche rue Francis Clerc. Se garer le long des rues adjacentes.

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

**JEAN-PIERRE
MICHAUD**

Formateur d'enseignants et professeur de yoga de la FNEY.

Donne des cours dans le Var à Bandol et autour de Lyon. Propose de nombreux stages en France et en Europe.

Etudie et se rend chaque année à Madras au Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM) de TKV Desikachar depuis 2005.

Thème du stage :

**« YOGA -
THERAPIE »**

**Samedi 10 &
Dimanche 11
MARS 2018**

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 JEAN PIERRE MICHAUD

Samedi 10 & Dimanche 11 MARS 2018

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 ?

(Si oui nous vous contacterons)

Êtes-vous enseignant de Yoga ? oui non

Date :

Signature :

PRESENTATION DU THEME :

« YOGATHERAPIE »

Approche de la « Yogathérapie » Autour de pratiques Du Krishnamacharya Yoga Mandiram

*"Un des enseignements majeurs de
KRISHNAMACHARYA, l'un des plus célèbres yogi
indien contemporain, a été la yogathérapie".*

Celle-ci trouve sa source dans l'approche
conjointe du yoga et de l'ayurveda.
Au travers de ce stage, nous visiterons les
différentes techniques d'*âsana* (postures), de
prâṇâyâma (techniques respiratoires), de
mantra (sons) et leurs effets sur le pratiquant.

*"En plus de pratiques communes,
des petits ateliers pour approfondir
la yoga-thérapie seront proposés".*

*La yogathérapie part de l'idée essentielle que le
corps est capable d'autorégulation, et que de
nombreux maux sont avant tout liés à une
dérégulation de l'organisme. Le yoga permet de
maintenir un équilibre, et la yogathérapie vise à
utiliser ces outils pour développer ses ressources
personnelles, et restaurer cet équilibre naturel,
tant physique que mental. Elle s'appuie ainsi sur les
outils et expérience du yoga, couplés avec les
connaissances scientifiques et médicales actuelles.*

Docteur Lionel Coudron

PRÉSENTATION DE L'INTERVENANT :

JEAN PIERRE MICHAUD



Jean-Pierre Michaud est formateur
d'enseignants et professeur de yoga
de la FNEY.

Il donne des cours dans le Var à
Bandol et autour de Lyon et propose de
nombreux stages en France et en
Europe.

Jean-Pierre étudie et se rend chaque
année à Madras au Krishnamacharya
Yoga Mandiram (KYM) de TKV Desikachar
depuis 2005.

Il approfondit l'étude de la yoga-thérapie
auprès de son professeur et directeur
exécutif du KYM
Le Dr V. Srinivasan.