



Atelier découverte « Pratique de Yoga »
"L'approche corporelle' selon Jean Klein »
animé par Jean Louis FORET
Samedi 02 Juin 2018 14 H 30 à 17 H 30



Jean Louis FORET

- S'est formé régulièrement auprès de Jean Klein jusqu'en 1996.
 - A poursuivi sa formation lors de nombreux stage et séminaires donnés par Aline Frati. (2002/2012).
 - Enseigne 'l'approche corporelle' sous la forme de cours hebdomadaires sur Besançon et environs depuis octobre 2015.
- Site : <http://jeanlf.wixsite.com/praticien-energetic/yoga-jl-foret-besancon-et-haute-sa>

PROGRAMME de l'atelier

Introduction : Une explication synthétique des principes généraux de cette approche yoguïque. Documents écrits mis à disposition pour illustrer : - "*PRINCIPES DU YOGA DU CACHEMIRE*" de Koos Zondervan (élève de Jean Klein) - *Questions et réponses sur ' LE YOGA DU CACHEMIRE ' interview de Marie-Claire Reigner (élève d'Éric Baret)*

Pratique corporelle : **Après un moment de silence en posture assise**, en laissant l'écoute se déployer peu à peu, une proposition d'examiner la teneur de notre souffle impulsera le début d'une exploration des sens au travers d'une succession **de postures simples ressenties** et adaptées à l'ensemble des participants.

Une écoute (déployée) sera le pilote de l'expérience. Elle sera accompagnée de différents types de visualisations préalables aux mouvements.

Une alternance de mises sous tensions et de relâchements rythmera également la séance. Le relâchement progressif des tensions détectées - des plus évidentes aux plus subtiles – pourra se produire en fonction de notre propension à accueillir les sensations de manière libre et ouverte. La notion de perception 'pure' - sans l'entremise des jugements et qualifications de notre mental - sera stimulée durant cette pratique.

"Un guidage en ce sens sera proposé tout au long de cette séance".

Place limitée à 20 personnes - Accueil & Ouverture bibliothèque 14 h. Début séance 14h30.

Matériel à apporter : Une tenue souple, un tapis de yoga, plaid relaxation, petits coussins plats, genre 'galette' ou coussins de chaise. (Permet de moins s'isoler du sol avec l'ensemble bassin-colonne et de garder les points de contacts actifs.)

LIEU de l'atelier : 14 Rue Violet - 25000 Besançon Salle de Danse "*Espace Associatif Simone de Beauvoir*" (Quartier St Claude, face Lycée St Jean).

Renseignements : Tél. 03.81.53.60.81 Mail yoga.union.comtoise@gmail.com

BULLETIN d'INSCRIPTION / ATELIER DECOUVERTE : PRATIQUE DE YOGA AVEC J. L. FORET
à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh - 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL : COUT DE L'ATELIER : ⇨ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇨ Non-adhérent : 13 € ⇨

Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY.

TOTAL : _____ €