

JOURNEE PORTES OUVERTES



**samedi 29
septembre 2018**
*10 h à 17 h
en continu*

UCY

**14 rue Violet
à BESANCON**
(Quartier Saint Claude)
**Espace associatif
Simone de Beauvoir**
(Face Lycée St Jean)

**Permanence
téléphonique ce jour :**
03 81 82 37 45

**Exposition : Le HATHA-YOGA,
Yoga de l'effort physique.**

- visible en continu une VIDEO sur le hatha-yoga

SEANCES DE YOGA GRATUITES
Enseignants d'Ecoles différentes

- *Sur inscription* (bulletin joint)

Matin : 10 h 30 11 h 45
Après-midi : 14 h 15 15 h 30

**LES COURS DE YOGA
en franche comté**

- **DECOUVRIR** les professeurs de la région adhérents à l'UCY

Présentation des activités de l'UCY

- **Programme 2018/2019**
Information sur le yoga
Ouverture de la Bibliothèque

* **Renseignements : Martine Oehl**
43 rue Villarceau 25000 BESANCON
• 03 81 81 26 64 • 0633089034
martine_oehl@yahoo.fr

SEANCES DE YOGA GRATUITES !



Offertes par l'UCY lors de la Journée
Portes Ouvertes

samedi 29 septembre 2018

Alors soyez les
BIENVENUS à l'Union
Comtoise de Yoga

"Espace Simone de
Beauvoir" 14 rue Violet
à Besançon

Tel 03 81 82 37 45

**VOUS AVEZ TOUJOURS REVE DE
PRATIQUER LE YOGA**

et vous vous demandez

ce qu'on peut bien faire pendant
un cours de yoga ? OÙ

Vous pratiquez déjà selon une lignée
et vous êtes curieux de découvrir
un autre enseignement ?

Il suffit simplement de vous inscrire en retournant le bulletin ci-dessous :

Nom Prénom

Adresse
.....

Mail Tél

Je souhaite participer gratuitement à la séance de yoga (durée 1 h environ).

- **Entourez le ou (les) horaire(s) qui vous conviennent :**

10 h 30 Clotilde NOEL (Lignée Kundalini)
11 h 45 Anne BELAY (Lignée yoga Energie)
14 H 15 Marie PETIGNY (lignée Yoga Nil Hahoutoff)
15 H 30 Jean Louis FORET (Lignée Yoga du Cachemire)

Une tenue souple et confortable est conseillée. Pour votre confort, pensez à apporter également votre tapis (ou un drap de bain) et votre zafu ou coussin épais.

**Inscription à retourner avant le 24 septembre 2018 à Martine OEHL –
43 rue Villarceau 25000 BESANCON - (après cette date téléphoner)***