

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, elle
informe sur les cours de YOGA en
Franche Comté,
Elle fédère les énergies des Praticants et
des Enseignants de yoga de la région 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



800 livres, revues, cd, documents

Thèmes : Pratique de yoga,
Santé & alimentation,
Psychologie & spiritualité,
Romans & essais.

PERMANENCES

MERCREDI :
14 h 30 à 18 h
SAMEDI :
10 h à 12 h

BLOG : Articles de fonds
Informations sur les activités
Inscription newsletter :
www.franchecomteyoga.com



« Le hatha-yoga

donne la priorité au corps physique,
qui est le support de l'existence de
l'âme et de son activité.

*La pureté du mental est impossible sans
la pureté du corps dans lequel il
fonctionne et par lequel il est affecté.*

*La philosophie du yoga donne la
primauté à la mobilisation du corps et
au contrôle du souffle vital.»*

Swami Vishnudevananada

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

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,
Insensiblement la pratique créera une sensation de vie
plus légère. En se décollant des soucis du quotidien,
nous adopterons l'attitude du "Témoin" (*Drasthar*) qui
amènera à une prise de recul et un discernement (*viveka*)
qui donnera une meilleure qualité de vie.



JOURNEE " PORTES OUVERTES "

10 H - 17 H (en continu)

SAMEDI 29 SEPTEMBRE 2018

PROGRAMME de la journée :

- ☪ Séances de yoga gratuites : Découvrir le yoga auprès d'enseignants adhérents à l'UCY.
- ☪ Exposition : Le Hatha-Yoga, le yoga de l'effort physique ajusté
- ☪ Visionnage d'un film sur le yoga
- ☪ Informations sur les cours de yoga en Franche Comté
- ☪ Découvrir des activités de l'UCY et Ouverture de sa bibliothèque

CAUSERIES



Novembre 2018
Samedi 17

14h30/17h30

« **MONTESSORI, une
Éducation pour la paix** »

Sophie SENCEY
Directrice école Montessori

Avril 2019
Samedi 13

14h30/17h30

« **NATUROPATHIE
UN CHEMIN DE
SANTE** »

Myriam PAWLY
naturopathe à Quingey

Mai 2019

Samedi 04

14h30/17h30

« **LA MEDECINE
TRADITIONNELLE
CHINOISE** »

**Nicolas
PRUD'HOMME**
acupuncteur à Besançon



EK-ENDS DE YOGA

8 et 9 DECEMBRE 2018

« **HATHA-YOGA selon
l'enseignement de
KAIVALYADHAMA** »



Elisabeth ALIXANT

& David LOUIS

Professeurs de yoga,
Diplômés de l'Ecole
Kaivalyadhama en Inde.



Elisabeth enseigne dans la région
De Pagnoz (Franche Comté) et
David enseigne le Yoga en région lyonnaise.

23 & 24 MARS 2019

« **YIN YOGA** »
**Hatha-Yoga (yoga traditionnel) &
principes taoïstes (énergie Chi)**



Cynthia JOUFFRE

Professeure de yoga
Diplômée Ecole française de yoga
Lyon (EFYL), élève Boris Tatzky.
Formation Yin Yoga stages
Gérard Arnaud Paris
et Philippe Beer Gabel Bordeaux.

Novembre 2018 Samedi 24 14h30/17h30

Atelier découverte « **EUTONIE** »
Dominique BAGNARD-CUNY

Enseignante d'Eutonie

ATELIERS " découverte "

Janvier 2019

Samedi 26

14h30/17h30

SHIATSU (massage)

Christine JACQUET

Masseuse



Juin 2019

Samedi 15

14h30/17h30

« **PRATIQUE DE
YOGA de
l'Energie** »

**Claire
GRESSET**

Professeure de
yoga

Février 2019

Samedi 09

9h30/13h30 avec repas

CUISINEZ en SANTE,
comment rendre notre
alimentation plus vivante

Bérangère COINET

Naturopathe : organisatrice
d'atelier cuisine



GROUPES

Hebdomadaire

Mercredi 7h30/8h30

MEDITATION

Martine OEHL

Professeure de yoga

& Anne GUILLEMINOT

Relaxoloaue

Trimestriel

**Octobre janvier,
avril.**

Samedi 10h/16h

"Groupe

PROFESSEURS

DE YOGA"

«Pratique &

Discussion sur le

yoga. Repas

partagé.»

Jacqueline

GATEAU-

DOUCET

Professeure de yoga

Mensuel| octobre à juin

Samedi 9h/12h

Groupe de REFLEXION

« **Le Contentement** »

De toutes, l'attitude la plus
précieuse qu'une personne peut
développer et celle d'être
contente, elle seule peut libérer de
l'ego.

Dominique BART

Professeure de yoga