

## NOUVEAU LIEU DE STAGE !



**Salle "des Associations"**  
**4, Rue de l'Eglise**  
**à FRANOIS 25770**

### ITINERAIRE :

- Depuis Besançon, prendre la rue de Dole, direction Franois, 2ème rond-point prendre à droite, Franois-Centre, monter vers l'église, suivre panneaux Salle des associations.
- Depuis l'A36, sortie Besançon-Planoise à droite, direction Franois-Centre.

### RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL Tél 06 33 08 90 34

ou Mail :

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

## INFORMATIONS PRATIQUES

**Tarifs : 65 €** (Couple : 115 € - Étudiant & chômeur : ½ tarif sur justificatif) Adhésion obligatoire : 15 € (couple 24 €)

**INSCRIPTION : STAGE DE YOGA OUVERT A TOUS.**  
Stage limité à 50 personnes.

**Limite d'inscription : Lundi 18 Mars 2019**  
(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** : 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 (y compris théorie, questions & ajustements)

**DIMANCHE** : Accueil 8 h 45 –

Pratique du matin : 9 h / 12 h 30 (y compris théorie, questions & ajustements)

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

**Repas : 12 h 30/13 h 30** : repas dans un esprit de convivialité, chacun apporte un plat à partager (salé ou sucré), sa boisson & ses couverts, (café, thé bienvenus...)

**HEBERGEMENT** : Chez un adhérent : mentionner votre demande sur le bulletin d'inscription.

Merci aux adhérents qui proposent un hébergement de se faire connaître à l'avance auprès de M. OEHL

Autres hébergements possibles : Centre International de Séjour (03 81 50 07 54) & FJT La Cassotte (03 81 51 98 60)



**MATERIEL** : Tapis de pratique épais (carrelage au sol), tenue confortable, plaid de relaxation, zafu ou banc de méditation. Carnet de notes.

**DE PLUS IL FAUDRA APPORTER** : 1 sangle, 2 briques et 1 bolster  
(possibilité de rouler une couverture pour faire un polochon)



**STAGE DE**  
**YOGA**  
Animé par

**Cynthia JOUFFRE**

Professeure de yoga diplômée EFYL Lyon, élève de Boris Tatsky. Formation Yin Yoga Gérard Arnaud, Paris et Philippe Beer Gabel, Bordeaux.

*Thème du stage :*

**« YIN YOGA**  
**& HATHA YOGA »**  
Yoga traditionnel & principes taoïstes  
(énergie chi)

Pratique lente et méditative, chaque posture constitue une méditation en soi.

Cette pratique apporte de nombreux bénéfices (physique, énergétique, psychologique) et crée de l'espace dans le corps.

*C'est un parfait antidote au stress.*

*Lieu du stage :*

**Salle "des associations"**  
**4, Rue de l'Eglise à FRANOIS (25770)**