



ATELIER 'DECOUVERTE' : Samedi 15 Juin 2019

PRATIQUE DE YOGA

avec CLAIRE GRESSET

"Professeure de yoga de l'Énergie "

14 H 30 à 17 H 30

CLAIRE GRESSET est professeure de yoga diplômée de l'école de yoga de



l'énergie d'Evian, formée par Yves Mangeart et son équipe. Elle approfondit la pratique de yoga traditionnel en Inde lors de séjours en ashrams. Formée également au yoga Satyananda. **Elle enseigne depuis 2002 auprès d'un public diversifié**, adultes de tous les âges, salariés d'entreprise pour la gestion du stress, écoles d'infirmières.

LE YOGA DE L'ÉNERGIE est une forme de hatha-yoga inspiré par Lucien Ferrer et largement diffusé par Roger CLERC.

A partir d'un travail sur le corps par l'intermédiaire de postures (asanas), sur le souffle (pranayama) et la concentration (Dharana), l'approche de la pratique se démarque par une sensibilisation au corps énergétique, au ressenti interne. La recherche de l'équilibre entre effort (Sthira) et la détente (Sukha) dans le respect et l'acceptation de ses limites, dans la non-violence. Les séances sont structurées par les énergies de saison.

A chaque saison correspond une ambiance particulière qui raisonne avec un élément, un chakra, articulant la pratique autour d'outils en lien avec les saisons.

LE THEME DE L'ATELIER :

L'énergie d'été. S'ouvrir à la joie.

- ✓ Travail autour de la ceinture scapulaire et la zone de la nuque afin de détendre, assouplir, « réveiller » les zones physiques concernées.
- ✓ Equilibrer le système énergétique en lien avec la poitrine : Cœur/ intestin grêle.
- ✓ Connection avec la dimension profonde de l'être. « *l'esprit réside dans la poitrine d'après de TAO* ».
- ✓ Des supports sonores peuvent être expérimentés pour approfondir le ressenti interne et libérer les tensions (mentales, physiques, émotionnelles). Utilisation de la voix : mantras, bols de cristal.

Matériel à prévoir :

Tenue souple et confortable, tapis, coussins, plaid.

Place limitée à 18 personnes –

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque 1^{er} étage UCY pour les adhérents et pour ceux qui veulent découvrir notre association.)

LIEU de l'atelier : Salle danse "Espace Associatif Simone de Beauvoir" 14 Rue Violet 25000 Besançon.

RENSEIGNEMENTS : 03.81.53.60.81

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

NOTA / Aucune inscription ne sera prise sans son règlement

Bulletin d'inscription à retourner avec son règlement :

Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsch 25000 BESANCON

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER DECOUVERTE

« PRATIQUE DE YOGA avec Claire GRESSET »

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €)

⇒ Non-adhérent : 13 €

TOTAL : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY _____ €