

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 Pratiquants et
des Enseignants de yoga de la région dans les
activités qu'elle organise :

Stages de yoga, Ateliers "découverte", Causeries.

Groupes : Méditation, Réflexion, Enseignants.

Amiyoga, Journal 3 n°/an (dossier à thème, échos des activités)

BIBLIOTHEQUE



800 livres, revues, cd, documents

Thèmes : Romans & essais, poésies.

- ✓ Pratique de yoga & méditation.
- ✓ Santé, alimentation & Environnement.
- ✓ Philosophie, spiritualité, développement personnel & psychologie.

PERMANENCES

MERCREDI :

14 h 30 à 18 h

SAMEDI :

10 h à 12 h

BLOG : www.franchecomteyoga.com

Inscrivez-vous à sa newsletter

Vous recevrez les Informations sur les
activités et les articles de fond.



« 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 Vishnudevnanada

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 05 OCTOBRE 2019

PROGRAMME

- ☯ Séances de yoga & ateliers gratuits, offerts par des enseignants adhérents à l'UCY : 3 cours de yoga, 1 séance de méditation et 1 séance chant de mantra
- ☯ Découvrir les activités de l'UCY
Explication détaillée sur le fonctionnement des groupes
Ouverture de sa bibliothèque
- ☯ Informations sur les cours de yoga en Franche Comté
- ☯ Exposition sur le yoga

GROUPES



Mensuel
Octobre à juin
Samedi 9h/12h30

Groupe de REFLEXION

« Le Dharma, une voie de justesse »

« Agir sur nous-même, agir sur l'autre. L'extérieur n'est que le reflet de l'intérieur... L'humanité ne peut s'élever si nous ne percevons pas l'urgence d'agir pour nous-même. » Etty Hillesum

Dominique BART
Professeure de yoga

Trimestriel
Samedi 10h/16h

Groupe PROFESSEURS DE YOGA

Rencontres entre enseignants de yoga

**Jacqueline
GATEAU-DOUCET**
Professeure de yoga

Hebdomadaire
Mercredi 7h30/8h30

MEDITATION
Martine OEHL
Professeure de yoga

WEEK-ENDS DE YOGA

15, 16, 17 NOVEMBRE 2019

« MEDITATION LAIQUE »



JACQUES VIGNE

Médecin Psychiatre, vivant en Inde, il étudie les rapports subtils entre le corps, l'esprit et l'âme.

Auteur de nombreux ouvrages traitant de spiritualité.

- Vendredi soir : Conférence
- Samedi matin : Initiation méditation
- Samedi après-midi & Dimanche :
Stage « Méditation laïque »

14 & 15 MARS 2020

« LE CORPS ET SES SECRETS »



MARIE-AGNES BERGEON

Professeure de yoga

Engagée de longue date dans la tradition spirituelle de l'Inde, (*Védanta, Shivaïsme du Cachemire, Yoga*). Elle a cofondé et dirigé pendant 12 ans l'Ecole Yoga Sadhana.

Elle partage cette tradition depuis plus de 38 ans, anime des stages, des retraites et des voyages liés au chemin de vie intérieure, ainsi des rencontres autour de Ma Anandamayi avec qui elle est profondément liée.



ATELIERS "Découverte"

OCTOBRE 2019

Samedi 19

14h30 à 17h30

« MOUVEMENTS ENERGETIQUES DE SANTE »

**Christine
JEANMASSON**
Énergéticienne

DECEMBRE 2019

Samedi 07

14h30 à 17 h30

"AUTO HYPNOSE"

**Nadia
ZEBBOUDJI**
Praticienne
autohypnose

FEVRIER 2020

Samedi 08

14h30 à 17h30

" PRENDRE SOIN de SOI en PLEINE PRESENCE"

**Nathalie
GROSJEAN**
Psychologie de pleine
conscience

AVRIL 2020

Samedi 04

2 groupes de 2h :
14h à 16h &
16h15 à 17h15

" Méthode TRE"

Se libérer des tensions par les tremblements

Vincent FILLIOZAT
Praticien TRE

JUIN 2020 Samedi 13 - 14h30 à 17h30

" PRATIQUE DE YOGA KUNDALINI "

Clotilde NOEL Professeure de yoga



CAUSERIE

JANVIER 2020 Samedi 18 14h30 à 17h30

"PSYCHOLOGIE CONTEMPLATIVE AU SERVICE DES EMOTIONS"

Nathalie GROSJEAN
Psychologie de pleine conscience