

# JOURNEE PORTES OUVERTES



**samedi 05  
octobre 2019**  
**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**

## VENEZ DECOUVRIR L'UNION COMTOISE DE YOGA !

**Une association qui accueille tous  
les courants de yoga, pour mieux  
respecter la démarche de chacun !**

Pour faire découvrir notre association, nous mettons l'accent cette année, sur les activités régulières, que nous voulons mieux faire connaître du public. Les visiteurs pourront discuter avec les responsables et les participants réguliers de ces activités.

### SEANCES GRATUITES *Sur inscription\**

- ❖ DE YOGA
- ❖ ATELIER MANTRA
- ❖ ATELIER MEDITATION

Par des enseignants issus d'Ecoles différentes

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

**LES COURS DE YOGA**  
**en Franche Comté !** Découvrir les professeurs de la région, adhérents à l'UCY

**EXPOSITION sur le HATHA YOGA,**  
rappeler les fondements dont sont issues toutes les écoles de yoga !

Programme **UCY 2019/2020**  
Informations sur le yoga  
Ouverture de la Bibliothèque

\* Renseignements : Martine Oehl :  
0633089034 - martine\_oehl@yahoo.fr

## SEANCES DE YOGA GRATUITES !

**Et ateliers  
mantra  
méditation**

Alors soyez les  
**BIENVENUS** à l'Union  
Comtoise de Yoga

"Espace Simone de Beauvoir" 14 rue Violet à Besançon

**Il suffit simplement de vous inscrire en retournant le bulletin ci-dessous :**  
Inscription à retourner avant le 30 septembre 2019 à Martine OEHL 0633089034  
43 rue Villarceau 25000 BESANCON - *(après cette date téléphoner)*

Nom Prénom .....

Adresse .....

Mail ..... Tél .....

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

➤ Entourez l'horaire qui vous convient :

- 10 h 30** Séances yoga Tibétain, Christiane CYWINSKY,
- 11 h 45** Séances yoga Mahesh, Annick WAMBST,
- 11 h 45** Atelier d'initiation à la méditation, Jacqueline Gâteau Doucet
- 14 H 15** Séances yoga Desikachar, Claudine PRETRE,
- 15 H 30** Atelier d'initiation Mantras et Kirtans, Clotilde NOEL

MATERIEL : Tenue souple et confortable. APPORTER un tapis pour votre confort, et également votre zafu (ou coussin épais) pour la méditation.

**Offertes par l'UCY**  
**Pour sa Journée**  
**Portes Ouvertes**



**Samedi 05 Octobre**  
**2019**

**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 ?

## **PROGRAMME DES COURS GRATUITS**

L'accueil des participants se fera dans notre local : 1<sup>er</sup> étage, salle 14

10 h 30 – salle de danse **Séance yoga Tibétain,**  
**Christiane CYWINSKY**

Le yoga d'inspiration tibétaine permet de retrouver l'unité entre le corps, le psychisme, le mental et le plus subtil en nous. Il vise à libérer et à activer le potentiel d'énergie inscrit en chacun de nous comme en toute forme de vie.

Cet enseignement permet de vivre une évolution intérieure consciente.

11 h 45 - salle de danse **Séance yoga Mahesh,**  
**Annick WAMBST**

Dans cet enseignement, les postures s'enchaînent au rythme du souffle, en insistant sur la rétention poumon plein / poumon vide. On y recherche la souplesse, la tonicité, mais aussi l'équilibre, la coordination motrice, la fluidité. Chaque posture se réfère à une symbolique (animal, sage, végétal...) qui porte la posture.

14 H 15 – salle de danse **Séances yoga Desikachar,**  
**Claudine PRETRE**

Renforcer et assouplir les articulations des poignets et des chevilles afin de trouver plus de liberté dans tous nos mouvements de vie.

Postures, respiration, observation des sensations du corps, de ses possibilités et de ses limites, de la nécessité d'adapter en cas de besoin.

15 H 30 – salle de danse **Atelier Initiation Mantras et Kirtans,**  
**Clotilde NOEL**

Le kirtan est un temps de chant dévotionnel, une méditation avec les mantras, leurs sonorités particulières et le silence qui les animent.

Tout le monde est le bienvenu ! (prévoir un coussin ou zafu).

11 h 45 – salle 1<sup>er</sup> étage **Atelier Initiation à la méditation,**  
**Jacqueline GATEAU DOUCET**

Poser son corps, son souffle et son mental. Expérimenter par palier, la méditation avec différents supports (concentration sur un "objet", visualisation, ...), puis sans aucun support... pour peut-être vivre cette sensation de paix intérieure, de vacuité.