

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



PERMANENCES

MERCREDI :

14 h 30 à 18 h

SAMEDI :

10 h à 12 h

800 livres, revues, cd, documents

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

BLOG : www.franchecomteyoga.com

Inscrivez-vous à sa newsletter

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



Le but du yoga

Accomplir un asana n'est pas le but du yoga.

Devenir souple n'est pas le but du yoga.

*Tenir debout sur ses mains, n'est pas non plus
le but du yoga.*

*Le but, c'est de créer un espace où vous ne
pouviez pas accéder autrefois. D'aller plus loin
en vous débarrassant des couches de
protection que vous aviez bâties autour de
votre cœur. D'apprécier votre corps et de
prendre conscience de l'esprit et du vacarme
créé par le mental, pour enfin faire la paix
avec qui vous êtes.*

*Le but est d'aimer... de vous aimer vous-
même. Déroulez votre tapis dans le but de
ressentir et non d'accomplir. En retrouvant le
vrai but, votre cœur grandira.*

Rachel Brathen

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 03 OCTOBRE 2020

PROGRAMME

- 🕉 SEANCES GRATUITES : cours de YOGA, méditation & mudra, relaxation avec bols chantants, offerts par des enseignants adhérents à l'UCY
- 🕉 Exposition sur le yoga et vitrine sur " Les trésors" de la Bibliothèque !
- 🕉 Découvrir les activités de l'UCY
Ouverture de sa bibliothèque
- 🕉 Informations sur les cours de yoga en Franche Comté

GROUPES

Hebdomadaire
Mercredi 7h30/8h30

MEDITATION
Martine OEHL
Professeure de yoga

Trimestriel
Samedi 11h/16h

Groupe PROFESSEURS DE YOGA
Rencontres entre enseignants de yoga
Jacqueline GATEAU-DOUCET
Professeure de yoga



Mensuel Oct. à juin
Samedi 9h/12h30

Groupe de REFLEXION
L'Abondance intérieure
« Reconnaissez votre richesse intérieure ! Le chemin de l'abondance commence par la reconnaissance de tous les talents qui nous habitent et veulent se manifester dans la grande beauté de notre être. »

Dominique BART
Professeure de yoga

WEEK-ENDS DE YOGA

14 & 15 novembre 2020

« LA PRATIQUE COMME PELERINAGE »

Animé par **Sylvie MASSART**



Professeur de yoga à Dijon
Diplômée de l'Ecole Française de Yoga de Paris,
Formatrice au sein de cette école.

Membre d'un groupe de recherche sur le yoga et le handicap. Pratique la calligraphie japonaise et le zen. Enseigne l'anatomie appliquée aux pratiques corporelles.

20 & 21 MARS 2021

« 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'

DECEMBRE 2020

Samedi 05
2 groupes de 2h : 14h à 16 & 16h30 à 18h30

" **Méthode TRE**" Se libérer des tensions par les tremblements
Vincent FILLIOZAT
Praticien TRE

OCTOBRE 2020
Dimanche 18
JOURNEE YOGA

"**PRATIQUE de YOGA sur CHAISE**"
Jeannot MARGIER

Professeur de yoga

FEVRIER 2021
Dimanche 28
JOURNEE YOGA

"**PRATIQUE de YOGA**"
Heinz GRILL

Professeur de yoga en Allemagne

JUIN 2021
Samedi 05
14h30 à 17h30

PRATIQUE DE YOGA KUNDALINI

Elizabeth DEBUS
Professeure de yoga

CAUSERIES

JANVIER 2021
Samedi 30
CAUSERIE à 14h30

" **LA GESTION DES CONFLITS**"

Jean François THIRIET

Coach et facilitateur en intelligence collective



AVRIL 2021
Samedi 10
CAUSERIE à 14h30

"**Méthode EMDR**"
Thérapie cognitive par des mouvements oculaires

Marie BESSON
Psychologue

Nous respecterons les mesures sanitaires pour toutes les activités qui vous seront proposées.