

JOURNEE PORTES OUVERTES



**VENEZ DECOUVRIR
L'UNION COMTOISE DE
YOGA !**

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

**Samedi 03 Octobre
2020 à l'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**

PROGRAMME

SEANCES GRATUITES

Sur inscription, voir bulletin ci-joint

**Pratique de yoga, Méditation
& mudra, Méditation & bols
chantants.**

Par des enseignants issus d'Ecoles
différentes

VITRINE sur les REVUES

Les trésors de la bibliothèque

EXPO sur le YOGA

Rappel des fondements dont sont
issues toutes les écoles de yoga !

LES COURS DE YOGA en Franche Comté !

Découvrir les professeurs de la
région adhérents à l'UCY

NOS ACTIVITES

Possibilité de discuter avec les
animateurs des groupes

OUVERTURE DE LA BIBLIOTHEQUE

INFORMATIONS SUR LE YOGA

Ecoles, Fédérations, Lignées,
philosophie ...

** Renseignements :*

Annie BIANCHI : 06 51 01 93 04
(laisser un message, on vous
rappellera) ou mail :
yoga.union.comtoise@gmail.com

SEANCES GRATUITES de Yoga, Mantra & Méditation

Offertes par l'UCY
Pour sa Journée Portes Ouvertes
Samedi 03 Octobre 2020



**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 ?**

**Alors soyez les
BIENVENUS(E)
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 à Annie BIANCHI – 23A rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON
Avant le 30 septembre 2020 - (après cette date téléphoner : 06 51 01 93 04)

Nom Prénom

Adresse

Tél Mail

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

➤ Entourez l'horaire qui vous convient :

10 h30 / 11 h30	Iyengar	Solange PERREAU AMACHER
12 h / 13 H	Yoga énergie	Florence PALISSOT
13 h30 / 14h30	Méditation & bols chants	Claire GRESSET
15 h / 16 h	Yoga énergie & N. Hahoutoff	Annick LIMONGELLI
16 h30 / 17 h30	Méditation & mudra	Jacqueline GATEAU DOUCET

MATERIEL : Apporter un tapis et un zafu (coussin épais). Tenue souple et confortable.

PROGRAMME DES COURS GRATUITS

Les séances ont lieu dans la Salle de danse de l'espace Simone de Beauvoir.

Les participants seront accueillis dans le hall pour respecter les consignes de sécurité.

Il est nécessaire que chacun apporte son matériel : tapis plaid coussin ou zafu.

10 h 30 – Séance **yoga Iyengar** **Solange PERREAU AMACHER**

Découverte de la méthode Iyengar avec Solange Amacher formée en Allemagne par Luise Wörle et d'autres professeurs de cette méthode qui affine la conscience du schéma corporel en mettant l'accent sur l'alignement précis des différentes parties du corps, développe force et souplesse et ouvre des espaces pour le souffle. L'emploi de supports, (briques, sangles...) permet à chacun, selon ses possibilités, d'en ressentir les bienfaits tant au niveau physique que psychique.

12 h - Séance **yoga Energie** **Florence PALISSOT**

Florence diplômée de l'école de yoga de l'énergie d'Evian, aura la joie de vous guider, de vous inviter à vous déposer, à vous écouter respirer, à pratiquer dans le respect de votre corps avec simplicité et accueil. Se souvenir que seul l'instant est le but. Juste ETRE dans l'instant présent. Dans la joie de vous rencontrer.

13 H 30 – séance **Méditation et bols chants** **Claire GRESSET**

L'atelier propose une méditation sonore avec des supports, bols chantants et sons, en utilisant des points de concentration sur l'axe vertébral. Chaque centre énergétique ou chakra sera stimulé de la base au sommet de la tête : Par des respirations, visualisations de symboles, couleurs, bols chantants en cristal, des sons ou mantras. Les bols agissent puissamment sur le corps énergétique et permettent un réalignement et un nettoyage.

15 H –séance **Yoga énergie et yoga Nil Hahoutoff** **Annick LIMONGELLI**

Découverte du Yoga de l'énergie fondé par Roger Clerc et du Yoga de Nil Hahoutoff, mes deux formations qui se complètent ; l'une travaillant plus le souffle et les circuits énergétiques et l'autre mettant l'accent sur la fermeté et la souplesse du corps. Mon enseignement est de ne pas nuire à son corps avec des exigences inadaptées mais également de ne pas pratiquer en dessous de ses possibilités. En tout, le juste équilibre. Diplômée de l'EFY de Paris rue Aubriot, inscrite à la FNEY, je continue cette formation avec des stages tous les ans.

16 h 30 –séance **Méditation & mudra** **Jacqueline GATEAU DOUCET**

La méditation traditionnelle est souvent associée à un mudra précis, une posture sereine, un souffle fin qui amène le mental dans l'instant présent. [Mudra signifie sceller, faire un geste, une action particulière qui aura un effet.] Ces mudras agissent sur des zones précises du cerveau et du psychisme. Les 2 mudras des mains les plus connus sont Jñana mudra [paume vers le ciel] et Chin mudra [paume vers la terre], pendant cette séance nous en explorerons 3 autres. Nous préparerons le corps pour une assise confortable... sur un zafu, un banc ou une chaise.