

L'Union Comtoise de Yoga

A un rôle d'information et d'animation.

Elle fait connaître le yoga

dans le respect des traditions.

Elle fédère les énergies des pratiquants
et des enseignants de yoga de la région.

L'UCY ne donne pas de cours, elle informe sur les cours de YOGA en Franche Comté. elle organise régulièrement des activités :

- Stages de yoga, Ateliers "découverte", Causeries.
- Groupes : Méditation, Réflexion, Enseignants.
- Son journal "Amiyoga" est un lien entre les adhérents (3 n° / an : dossier à thème, échos des activités)

BIBLIOTHEQUE



PERMANENCES

MERCREDI :
14 h 30 à 18 h

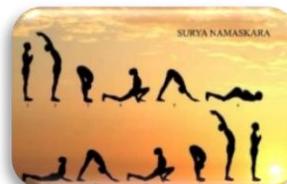
SAMEDI :
10 h à 12 h

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.



Conseils pour aimer le yoga

Ce que votre cœur pense être génial, est génial. L'âme a toujours raison lorsqu'elle accorde de l'importance.

Ralph Waldo Emerson

Il existe autant de yogas qu'il y a de yogis ! Essayez plusieurs styles, par curiosité, mais aussi pour créer celui qui vous correspond. Et parfois, le type de yoga dont on a besoin n'est pas celui qu'on préfère... Selon l'Ayurveda, trois doshas (constitution) déterminent vos comportements, vos réactions, vos préférences mais aussi vos besoins. Kapha (terre) aime ce qui est lent et calme mais un ajustement peut lui apporter un coup de boost avec des salutations au soleil dynamiques ou des enchaînements rapides. Vata (air) est incapable de rester immobile longtemps mais des cours qui apaisent lui seront bénéfiques. Pitta (feu) a besoin parfois de dompter son hyper activité avec une pratique douce et calme.

L'essentiel : "Prends soin de ton corps pour que ton âme ait envie d'y rester".

Proverbe indien

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 02 OCTOBRE 2021

- ☪ SEANCES GRATUITES sur inscription : cours de YOGA et massage Shiatsu, offerts par des enseignants adhérents à l'UCY
- ☪ Exposition : « Regard sur la beauté et la légèreté » Tournons nos regards vers l'essentiel après ces mois de confinement
- ☪ 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
Anne Guillemintot
relaxologue

Trimestriel
Samedi 10h/14h
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'écoute, comme discipline »
Dominique BART
Professeure de yoga
« Apprends à écouter, non le vent des paroles, ni les raisonnements qui leur permettent de se tromper. Apprends à regarder plus loin. »
Antoine.de St Exupéry

Pass-sanitaire ou test PCR négatif OBLIGATOIRE.

WEEK-ENDS DE YOGA

20 & 21 novembre 2021

« LE YOGA EST MORT,
VIVE LE YOGA ! »



Animé par
**YOGI WALTER
THIRAK RUTA**

Professeur de yoga

Walter Thirak Ruta s'est formé en Italie. Il enseigne régulièrement dans différents pays d'Europe. Dévoué aux enseignements de sri sri sri satchidananda yogi, il se rend régulièrement en Inde. Il est l'auteur de divers manuels et articles sur le yoga.

19 & 20 MARS 2022

« 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 que des rencontres autour de Ma Anandamayi avec qui elle est profondément liée.



ATELIERS 'découverte'

OCTOBRE 2021
Samedi 16
2 groupes : 14h à 15h45
& 16h15 à 18h

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

JUIN 2022
Samedi 05
14h30 à 17h30

Pratique de Yoga
Solange AMACHER
Professeure de yoga

CAUSERIES

SEPTEMBRE 2021
Samedi 18
14h30 à 17 h

"**Méthode EMDR**"
Thérapie cognitive par des mouvements oculaires
Marie BESSON
Psychologue

DECEMBRE 2021
Samedi 04
14h30 à 17h30

" **Sophrologie HOLISTIQUE**"
Claudine MEJAT
Sophrologue

JANVIER 2022
Samedi 29
14h30 à 17h30

" **Feldenkrais & Eutonie**" deux méthodes de Relaxation - mouvement
Maud SERIS
Animatrice eutonie et feldenkreiss

FEVRIER 2022
Samedi 05
14h30 à 17h30

"**MANDALA thérapeutique**"
Anne Guillemintot
Animatrice relaxation

AVRIL 2022
Samedi 09
14h30 à 17 h

" **Astrologie Holistique**"
Patrick Quinson
Astrologue, auteur

