

# 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 02 Octobre  
2021 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 uniquement

Pratique de yoga, & Shiatsu,  
massage sur chaise

Par des enseignants issus de  
différentes Ecoles.

### 🕉 EXPOSITION

« Regard sur la beauté et  
la légèreté »

Tournons nos regards vers  
l'essentiel après ces mois de  
confinement.

### 🕉 NOS ACTIVITES

Programme 2021.2022

Informations sur le yoga  
Écoles, fédérations, lignées,  
philosophie ...

Ouverture de la bibliothèque

Les trésors de la bibliothèque :  
revues, livres documents, cd

**Les cours de yoga en  
franche comté !**

Découvrir les professeurs de la  
région adhérents à l'UCY

#### Renseignements :

Annie BIANCHI : 06 51 01 93 04

*(laisser un message, on vous rappellera)*  
ou mail :

[yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

**PASSE-SANITAIRE EXIGE**

**SEANCES GRATUITES**  
de Yoga, & massage Shiatsu  
Offertes par l'UCY



Pour sa Journée Portes Ouvertes

**Samedi 02 Octobre 2021**

**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 2021 - (après cette date téléphoner : 06 51 01 93 04)

Nom Prénom .....

Adresse .....

Tél ..... Mail .....

Je souhaite participer gratuitement à 1 séance de yoga (durée 1 h ~)  
et (ou) un massage (durée 20mn)

➤ Entourez Le ou les horaires qui vous conviennent :

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

- YOGA védique       10 h30 - 11 h30      Garance SIGNORI
- Massage SHIATSU sur chaise (12h à 14h30) Lise Fourcade & Carole Veuriot
  - 12 h - 12h20       12 h25 - 12 h45       12 h50 - 13 h10       13 h15 - 13 h35
  - 13 h40 - 14 h       14 h05 - 14 h       14 h05 - 14 h25
- YOGA C. Tikhomiroff       14 h45 - 15 h45      Brigitte LABBE
- YOGA inspirée du Kundalini       16 h - 17 h      Laetitia MERLIN

## 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 védique** **Garance SIGNORI**

Formation en Inde auprès de *Shailendra Singh Negi Ji*

La pratique traditionnelle du Yoga Védique est une approche holistique : Yoga (Hatha, Nidra, Nada), Méditation, Samyak Kriya, Pranayama, Bandhas, Mudras et chants de Mantras. Elle englobe le corps, l'esprit, l'âme et permet de les aligner afin de retrouver l'harmonie et la joie en soi. Grâce à une pratique régulière et attentive, il est possible de prendre conscience et de faire l'expérience de la nature de nos racines intérieures, un état de tranquillité et de paix. Le Yoga nous apprend à être présent à notre respiration (le pont entre le corps et l'esprit) et ainsi à expérimenter l'union à l'intérieur de nous et être finalement pleinement vivant !

### 12 h – à 14 h 30 Séance massage **Shiatsu Massage sur chaise** **Lise FOURCADE & Carole VEURIOT** (Masseuses diplômées en Shiatsu)

Le shiatsu sur chaise libère les tensions du dos, des épaules et de la nuque, apporte du dynamisme et de la concentration. Il vise à soulager les tensions physiques du haut du corps et à défatiguer. La Pratique sur chaise permet une posture très confortable de décontraction musculaire, Idéal le temps d'une pause pour repartir tonifié et enthousiaste

### 14 H 45 –séance yoga **Natha-yoga** **Brigitte LABBE**

Natha yoga – Ecole Aix en Provence - Christian Tikhomirow

Le natha yoga, également appelé **yoga du souffle**, est une pratique qui implique à la fois : l'énergie environnante, la maîtrise du souffle, l'esprit et le corps du pratiquant.

Intimement lié au tantrisme, le natha yoga permet de développer à la fois : l'énergie corporelle, l'état mental, l'état physique, la spiritualité.

Une partie de la pratique du natha yoga est complétée par des exercices de méditation qui permettent de renforcer les bienfaits de la pratique.

### 16 h – séance yoga **inspiré du Kundalini yoga** **Laetitia MERLIN**

Formation auprès de Durgaji - ERYT Julie Gicomini

Je vous propose une pratique de hatha yoga. Un moment à vous pour vous permettre d'être dans l'instant ! J'utilise le bol tibétain et autres instruments comme le bâton de pluie ou la kalimba, **pour vous ancrer** dans la pratique avec la conscientisation de votre souffle, **écouter** votre corps physique et vous permettre de **relâcher** grâce au souffle. Tout est conscience et observation durant votre pratique jusqu'au yoga nidra (relaxation). Le partage du yoga est un cadeau, offrez-vous cet instant durant 1 heure car vous avez tout à l'intérieur de vous.