

INFORMATIONS PRATIQUES

Stage ouvert à tous - limité à 40 personnes

Limite d'inscription : Lundi 14/03/22
après cette date téléphoner.

PARTICIPATION FINANCIERE :

Tarif adhérents 70 € + 15 € si vous voulez adhérer.

Tarif non adhérents : 90 €

(Pour étudiants & demandeurs d'emploi sur justificatif :
adhérents 50 € - non adhérents 70€)

- Les inscriptions sont prises
accompagnées de leur règlement et par
ordre d'arrivée.

- Il n'y a pas de confirmation d'inscription,
nous vous prévenons si le stage est complet.

Désistement : s'il intervient moins d'une
semaine avant le début du stage, ne peut
donner lieu à remboursement.

HORAIRES :

Samedi : accueil 14 h

Pratique : 14 h 30 à 17h30

Dimanche : accueil 9 h

Pratique : 9 h 30 à 12 h 30

Après -midi : 13 h 45 à 15 h 45.

REPAS : chaque participant amène son pique-
nique

LIEU DU STAGE :

Salle « Jean Zay »
97 Rue des Cras 25000 Besançon

MATERIEL :

Tapis de pratique, tenue confortable, zafu ou
banc de méditation, Plaid de relaxation, Carnet
de notes. (Des chaises seront mises à disposition
si besoin).

HEBERGEMENT :

- Chez un adhérent, en faire la demande lors
de l'inscription.
Merci aux adhérents qui proposent un
hébergement de se faire connaître à l'avance en
contactant Martine Oehl.

Autres possibilités :

- Centre International de Séjour –
Tél. 03 81 50 07 54
- FJT La Cassotte - tél. 03 81 51 98 60

RENSEIGNEMENTS :

Martine OEHL : Tel : 06 33 08 90 34
(Laisser un sms, on vous rappellera)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

**Port du masque
obligatoire à l'arrivée et
pour les déplacements
dans la salle.**

Passe-vaccinal exigé.
(Si toujours en vigueur)

Stage animé par



Jacqueline
**GATEAU
DOUCET**



Professeure de yoga, diplômée
de l'Ecole Française de Yoga
(EFY Lyon). Enseigne à
Besançon et environs.

Thème du stage :

« **L'ENERGIE DE
PRINTEMPS** »

- **Détoxination et
Revitalisation** -

Qu'on en soit conscient ou non, l'Etre Humain est
irremédiablement lié à la nature et à ses cycles.

On peut les subir ou en saisir l'essence pour
renforcer sa vitalité et mieux vivre ces différentes
périodes. Ce stage est l'occasion de rentrer
davantage dans la profondeur de la pratique,
d'accompagner son corps et son mental dans le
printemps qui s'installe.

**Samedi 19 & Dimanche
20 mars 2022**

**LIEU DU STAGE : Salle « Jean Zay »
97 Rue des Cras à Besançon.**

BULLETIN A RETOURNER à :

Martine OEHL

App.19 - 43 avenue Villarceau 25000 BESANÇON

BULLETIN D'INSCRIPTION Stage

« L'ÉNERGIE DE PRINTEMPS »

- Détoxination et Revitalisation -

Samedi 19 & Dimanche 20 mars 2022

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire LISIBLEMENT en script)

Tarif adhérent : 70 € + 15 € si vous voulez adhérer

Tarif non adhérents : 90 €

(Étudiants & chômeurs sur justificatif : adhérents 50€ + 15€
si vous voulez adhérer - non adhérents 70€)

À régler à l'ordre de l'UCY par chèque bancaire

TOTAL :

Demandez-vous un hébergement ? oui non

(Si oui nous vous contacterons)

Êtes-vous enseignant de Yoga ? oui non

Date :

Signature :

« L'ÉNERGIE DE PRINTEMPS »

- Détoxination et Revitalisation -

Qu'on en soit conscient ou non, l'Être Humain est irrémédiablement lié à la nature et à ses cycles.

On peut les subir ou en saisir l'essence pour renforcer sa vitalité et mieux vivre ces différentes périodes.

Ce stage est l'occasion de rentrer encore davantage dans la profondeur de la pratique, d'accompagner son corps et son mental dans le printemps qui s'installe.

Durant ce week-end, nous viendrons :

- ✓ Ressentir cette énergie montante du renouveau, de la renaissance correspondant au réveil de la nature
- ✓ Détoxiner et revitaliser le corps avec des postures spécifiques et des enchaînements
- ✓ Activer et soutenir l'énergie du foie et de la vésicule biliaire
- ✓ Contrôler sa respiration et pratiquer différents pranayama pour une meilleure qualité de son souffle,
- ✓ Utiliser certains kriyas pour accentuer ce travail
- ✓ Utilisation des techniques de visualisation, mantra, mudra, relaxation, intériorisation, retrait des sens et yoga nidra.

Jacqueline GATEAU DOUCET



Professeure de yoga certifiée de l'Ecole Française de Yoga, en yoga de l'énergie (EFY Lyon, EFYL - EFYARA), reconnue par l'Union Européenne de Yoga.

Expérience du yoga pendant plusieurs décennies dans la lignée Nil Hahoutoff et yoga de Madras, avant d'être élève de Boris Tatzky en formation continue.

Poursuit son étude du yoga, de la philosophie et son histoire depuis de nombreuses années.

Adhérente du Conservatoire du Yoga de l'Énergie (CYE) et de la FNEY

Formée à l'aromathérapie et la réflexologie plantaire et palmaire.

Formatrice certifiée CPFFP. Adhérente à UCY.

Intervient en entreprise, pour des associations, anime des cours collectifs et individuels, des stages, séminaires et conférences. www.formayoga.fr

Adhérente UCY et membre du conseil d'administration.