

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.

ACTIVITES :

Elle organise régulièrement :

- Stages de yoga,
- Ateliers "découverte"
- Causeries
- Groupes : Méditation,
Réflexion & Enseignants.

INFORMATIONS :

Sur le yoga et les cours donnés
en Franche Comté, *L'UCY ne donne
pas de cours*

ABONNEMENT :

Journal « AmiYoga » à tous ses
adhérents.

BLOG :

www.franchecomteyoga.com
Informations sur ses activités et
articles de fond.

⇒ Inscription à sa newsletter



PERMANENCES

MERCREDI :
14 h 30 à 18 h
SAMEDI :
10 h à 12 h

BIBLIOTHEQUE



800 livres,

... Revues, CD, DVD, Doc.

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

Union Comtoise de Yoga

14 rue Violet - 25000 Besançon
Espace associatif Simone de Beauvoir
Tél. 03 81 2 37 45
yoga.union.comtoise@gmail.com

Présidente : Mme Dominique BART : 03.81.59.06.94
Association 1901 créée en 1977

« Le tapis pour refuge »



Je suis plus vivante
Alors que je m'étire
Que mon cœur chante
Que montent les soupirs.
Pratiquer me permet
D'entrer dans le rythme du corps.
Alors, l'esprit suit le souffle
Et tout mon être cherche un
meilleur accord
L'esprit même en sourdine est de
mèche.
Pour cela, je pratique encore et
encore
Pour délier le souffle
Et botter l'esprit en touche !
Surtout, évitons de croire
Ce que dit notre bouche
Evitons de croire
Que nous allons quelque part.
Nous y sommes déjà,
L'ego est toujours là.
Pourtant, quelque chose en nous a
changé, quelque part...

Myllarka AEPLY

yogasantrakamarseille.com



JOURNEE PORTES OUVERTES

SAMEDI 08 OCTOBRE 2022

- 🕉️ SEANCES GRATUITES sur inscription :
COURS de YOGA « Les 5 sens » offerts par
des enseignants adhérents à l'UCY
- 🕉️ Exposition : « Le Yoga et les 5 Sens »
Nos sens nous relient à notre réalité, ils nous
permettent d'interpréter et de comprendre le
monde !
- 🕉️ Rencontre Professeurs de yoga
- 🕉️ Découverte de l'UCY : Activités, Bibliothèque,
Info Yoga & Cours en Franche Comté

GROUPES



Hebdomadaire
Mercredi 7h30/8h30
MEDITATION
Anne Guillemot
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'équanimité :
Stabiliser l'esprit ! »
Dominique BART
Professeure de yoga
« L'équanimité est un
parfait équilibre de l'esprit.
Dans cet état, enraciné
dans une vision pénétrante
et profonde des choses,
l'esprit est inébranlable.
Le Dhamma de la Forêt

WEEK-ENDS DE YOGA

19 & 20 novembre 2022

« 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.

25 & 26 MARS 2023

« LE CORPS ET SES SECRETS »

Animé par

**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 2022
Samedi 22

" **Le courage
d'être Soi,
Avec la puissance
du souffle** "
Bruno BERNARD
*Accompagnateur en
bien-être*

JANVIER 2023
Samedi 28
14h30 à 17h30

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

DECEMBRE 2022
Samedi 10
14h30 à 17h30

" **Bols tibétains
et Gong** "
Sylvie JEANNOT
*Praticienne en
relaxation sonore aux
bols tibétains*

JUIN 2023
Samedi 03
14h30 à 17h30

" **Pratique de
Hatha & Raja
Yoga** "
Anne BELLAY
*Professeure de yoga
Energie*

CAUSERIES



MARS 2023
Samedi 05
14h30 à 17h

" **Le comportement
alimentaire** »
Janine BULLIARD
Nutritionniste Diététicienne

AVRIL 2023
Samedi 29
14h30 à 17 h

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