

## 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](http://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](mailto: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](http://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 Guilleminot  
*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*