

# 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 08 Octobre  
2022 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

Offertes par des enseignants issus  
de différentes Ecoles.

**Sur inscription uniquement**

Pratique de yoga :  
Expérimentons les 5 sens !

### ☸ EXPOSITION

« Le yoga et les 5 sens »

Les cinq sens :  
une voie vers notre être intérieur !

### ☸ NOS ACTIVITES

Programme 2022.2023

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

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

Découvrir les professeurs de la  
région adhérents à l'UCY

**Ouverture de la bibliothèque**

Les trésors de la bibliothèque :  
Revue, livres, documents, CD sur  
les thèmes du yoga, de la santé,  
de la philosophie, de roman &  
d'essais ...

**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)

## SEANCES GRATUITES

de Yoga selon les 5 sens

Offertes par l'UCY

Pour sa Journée Portes Ouvertes



**Samedi 08 Octobre 2022**

**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 Wyrsch 25000 BESANCON**  
Avant le 30 septembre 2022 - (après cette date téléphoner : 06 51 01 93 04)

Nom Prénom .....

Adresse .....

Tél ..... Mail .....

**Je souhaite participer gratuitement à 1 ou + séances de yoga (durée 1 h ~)**

➤ **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 toucher | <input type="radio"/> 10 h30 à 11 h30 | Jacqueline PARKOWSKI     |
| ▪ YOGA son     | <input type="radio"/> 12 h à 13h      | Chloé GARCIA             |
| ▪ YOGA odorat  | <input type="radio"/> 14 h à 15 h     | Elisabeth SAULDUBOIS     |
| ▪ YOGA vue     | <input type="radio"/> 15 h30 à 16 h30 | Jacqueline GATEAU DOUCET |

## 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. Il est nécessaire que chacun apporte son matériel : Tenue souple, tapis plaid coussin ou zafu.*

### **10 H 30 – La peau – le TOUCHER : séance YOGA**

**Jacqueline PARGOVSKI**

*Dans la pratique du yoga d'inspiration tibétaine, Jacqueline vous invitera à être à l'écoute de vos sensations en mettant l'accent sur le sens du toucher.*

Le toucher implique l'être que nous sommes dans sa globalité. Il nous permet d'être pleinement là, ici et maintenant dans la matière de notre corps, de sentir la vie qui le traverse et de goûter à l'instant présent. La peau, la matière du corps est une passerelle vers notre vie intérieure ...

*" Soyez, soyez dans votre corps pleinement,*

*Et subrepticement, glissez-vous dans l'instant...*

*Touchez du bout des doigts le Silence,*

*Et laissez la Joie, la Joie vous surprendre dans les pétilllements de votre corps".*

### **12 H – L'oreille – l'OUÏE : séance MANTRA**

**Chloé GARCIA**

*« Chloé vous invitera à solliciter votre sens de l'ouïe avec le chant de mantras et kirtans »*

"Le son, fait de vibrations, est énergie. Un mantra est une énergie mystique incluse dans un ensemble de sons. Les mantras créent dans le mental des vibrations positives, bénéfiques, apaisantes. La répétition de mantras aide le mental à se détendre. Les mantras aident à atteindre un état méditatif profond."

### **14 H – Le nez - l'ODORAT : séance YOGA PRANAYAMA**

**Elisabeth SAULDUBOIS**

*"À travers une pratique de yoga de l'énergie Elisabeth vous proposera de porter plus d'attention au sens de l'odorat et son organe, le nez."*

"Les organes des sens nous relient à notre environnement. En Yoga, ils participent à établir l'état de Témoin de notre Vie intérieure. Le nez est l'organe sollicité lors de la respiration. Nous percevons l'Inspir, l'Expir, les petits temps de suspensions.

Nous apprécions les qualités de l'air. Nous devenons sensibles (ou pas !!) à l'Energie qui nous anime grâce à la Présence au Souffle. Corps et Souffle réunis en Conscience."

### **15 H 30 – Les yeux – la VUE : séance YOGA**

**Jacqueline GATEAU DOUCET**

*Pratique issue de la tradition indienne et de l'ayurvéda.*

Une approche holistique de ce qu'est la vision, s'intéressant autant à la dimension physique : les muscles, les cellules, les vaisseaux et nerfs des yeux, qu'à la dimension émotionnelle : joie de vivre, état d'esprit.

Pour reposer, détendre et soulager vos yeux, qui sont de plus en plus sollicités. Quelques astuces et exercices à réutiliser au quotidien. Nos yeux sont nos fenêtres ouvertes sur le monde extérieur ! Prenons-en soin.