



# JOURNEE PORTES OUVERTES

**samedi**  
**08**  
**octobre**  
**2022**  
**10 h à 17 h**

**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**

## VENEZ DECOUVRIR L'UNION COMTOISE DE YOGA !

Une association qui s'ouvre à  
tous les courants de yoga  
pour mieux respecter  
la démarche de chacun !



## Exposition : « Le YOGA et les 5 SENS »

*Tout le monde connaît les cinq sens que sont la vue, l'ouïe, le goût, le toucher et l'odorat. Cependant ce que tout le monde ne sait pas, c'est que nous pouvons avancer vers notre être intérieur grâce à la perception que procurent les sens ! Si nous savons les écouter et les utiliser, il devient alors très facile de les intégrer à notre pleine conscience.*



## SEANCES GRATUITES

❖ **YOGA et SENS**  
Avec des professeurs  
adhérents à l'UCY issus  
de différentes écoles  
de YOGA.

\* **Uniquement sur inscription !**

## Vous cherchez un cours de yoga ? nous pouvons vous aider

Venez découvrir les COURS  
en Franche Comté des  
professeurs de la région,  
adhérents à l'UCY

ACTIVITES UCY : Programme  
2022 / 2023, Informations sur  
le yoga, les écoles de  
formation, la philosophie...

OUVERTURE DE LA  
BIBLIOTHEQUE : Découvrir  
les revues auxquelles nous  
sommes abonnés, les nombreux  
livres, documents, CD

\* **Demande de bulletin d'inscription :**  
**[yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)**  
**Renseignements : Annie Bianchi**  
**06 51 01 93 04**