

## INFORMATIONS PRATIQUES

Stage ouvert à tous - limité à 45 personnes

**Limite d'inscription : Lundi 14/11/22**  
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 14h**

*(Pratique : 14h30 à 18h30)*

**Dimanche : accueil 8h45**

*(Pratique : 9h à 12h30 & 13h30 à 16h)*

**Pause repas du dimanche : 12h30/13h30**

*Chacun apportera son repas tiré du sac.*

### LIEU DU STAGE :

**Salle « La St Claude »**  
**37, rue Francis Clerc à 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 Annick LIMONGELLI*

Autres possibilités :

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

### RENSEIGNEMENTS :

**Annick LIMONGELLI : 06.63.00.29.36**

*(Laisser un sms, on vous rappellera)*

Mail : [yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

## STAGE Animé par **Sylvie MASSART**



Professeure de yoga à Dijon, diplômée de l'Ecole Française de Yoga de Paris, formatrice au sein de cette école.

**Thème du stage :**

## « La pratique comme pèlerinage »

Dans sa part anatomique pratique de yoga centrée sur ceinture pelvienne, genou et pied, pour être disponible et rendre hommage avec gratitude au corps.

**Samedi 19 &  
Dimanche 20  
NOVEMBRE 2022**

**LIEU DU STAGE : Salle « La St Claude »**

**37, rue Francis Clerc à Besançon**

**BULLETIN A RETOURNER à :**

**Annick LIMONGELLI**

6, rue Basse 70190 BOULT

**BULLETIN D'INSCRIPTION Stage**

**« La pratique comme pèlerinage »  
Samedi 19 & Dimanche 20 novembre 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 :**

**« La pratique, comme pèlerinage »**

Sur la base de mes propres expériences de pèlerinage (*Aller-retour Dijon - Saint Jacques de Compostelle, pèlerinage des 88 Temples au Japon et du Kumano Kodo au Japon*).

**La part anatomique est surtout centrée sur ceinture pelvienne, genou et pied.**

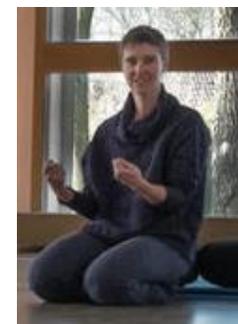
**Je souhaite partager un « art de vivre » en pèlerin centré sur le fait d'être disponible pour rendre hommage avec gratitude, notamment au corps dans la pratique.**

**Voir la fragilité de nos opinions, de nos convictions, de nos échelles de valeur et de nos jugements concourt à nous donner de la souplesse.**

*Et c'est de loin cette souplesse qui me paraît la recherche la plus féconde de mes pratiques, quelles qu'elles soient.*

*Sylvie Massart*

**Sylvie MASSART**



Depuis plus de 25 ans, je chemine dans des voies de la tradition japonaise : j'enseigne le karaté-do et je pratique l'iaï-do (art du sabre), la calligraphie et le zen.

Les apports réciproques de ces pratiques et du yoga sont au cœur de la recherche que je partage comme enseignante de yoga et comme formatrice à l'EFY Paris.

Formée à l'enseignement de l'anatomie appliquée au yoga, j'interviens dans différentes écoles de formation, en France et en Suisse.

Je poursuis ma formation dans les domaines du handicap et de la psychologie et je participe au groupe de recherche " yoga et handicap " au sein de l'EFY Paris.

. (<https://piedsplumes.com/yoga/>)

**« Qui s'assied au fond d'un puits pour regarder le ciel le trouvera petit ».  
(Proverbe soufi).**