

INFORMATIONS PRATIQUES

Stage ouvert à tous - limité à 45 personnes

Limite d'inscription : Lundi 20/03/23

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.
(Café, thé bienvenus...)

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 :

LIMONGELLI Chanudet Annick
Tel : 06.63.00.29.36

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

STAGE

Animé par



**Marie-
Agnès
BERGEON**

Professeure de yoga

Engagée dans la tradition spirituelle de l'Inde (Védanta, Shivaïsme du Cachemire, Yoga).

Elle partage cette tradition depuis plus de 38 ans à travers stages, voyages, écoles, formations, retraites spirituelles.

Thème du stage :

« Le corps et ses secrets »

La pratique du yoga basée sur la transformation des énergies du corps révèle ses secrets.

**Samedi 25 &
Dimanche 26 MARS
2023**

**LIEU DU STAGE : Salle « La St Claude »
37, rue Francis Clerc à Besançon**

BULLETIN A RETOURNER à :

LIMONGELLI Annick
6 Rue Basse 70190 Boulton

BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage « Le corps et ses secrets »
Samedi 25 & Dimanche 26 MARS 2023

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 :

« Le corps et ses secrets »

Le corps est une œuvre d'art,
un magnifique réservoir d'intelligence,
une mine de secrète connaissance.
Il est une nécessité de base de notre
cheminement
et son instrument.

La tradition du yoga nous dit que le corps est un microcosme et que l'univers que nous cherchons à connaître a toujours existé dans toute sa splendeur à l'intérieur de nos corps humains.

La pratique du yoga basée sur la transformation des énergies du corps révèle ses secrets. Progressivement, par l'intériorisation que le yoga permet, par l'art de l'écoute et l'aptitude à la concentration qu'il développe, par le nettoyage des canaux subtils qu'il opère, il nous donne accès à notre dignité et à une toute autre compréhension et expérience du corps.

Viennent l'immense paix et le silence qui peuvent alors baigner nos gestes et nos actions.

Nous verrons que la science du Yoga nous transmet l'anatomie subtile du corps, et le chemin du dévoilement de nos différents niveaux de conscience, que les écritures du Vedanta parlent des cinq enveloppes dans lesquelles est enchâssée notre Conscience la plus haute...

Pour nous, un des accès les plus faciles à ces perceptions est celui de la conscience de la circulation du prâna dans le corps, dans le souffle, et la compréhension de sa nature et de sa relation avec le corps physique et l'esprit.

Marie-Agnès BERGEON



Est totalement engagée dans la tradition spirituelle de l'Inde (Védanta, Shivaïsme du

Cachemire, Yoga).

Elle partage cette tradition depuis plus de 38 ans à travers stages, voyages, écoles, formations, retraites spirituelles.

Elle a cofondé et dirigé pendant 12 ans l'Ecole Yoga Sadhana.

Elle organise aussi des rencontres autour de Ma Anandamayi avec qui elle est profondément liée.