

Atelier découverte

Samedi 3 Juin 2023

14 H 30 à 17 H 30

ATELIER DE PRATIQUE DE YOGA

« Entre effort et détente, le yoga de l'ajustement »

Animé par **Anne BELLAY**

Professeure de yoga à Besançon



Anne BELLAY pratique le yoga depuis plus de 25 ans. Elle approfondit sa pratique lors de nombreux séjours en Inde dans l'ashram de Vijay Amar et lors de stages de méditation Vipassana.

Elle suit maintenant les enseignements de Boris Tatzky et est professeure de yoga certifiée de l'Ecole Française de Yoga, en yoga de l'énergie (EFYL - EFYARA), reconnue par l'Union Européenne de Yoga.

Elle enseigne depuis 2011 : cours collectifs, stages et ateliers, auprès d'un public diversifié, sportifs et adultes de tous âges.

Programme :

« Entre effort et détente, le yoga de l'ajustement »

Le fameux *sthira-sukha* de Patanjali que l'on peut traduire par effort et détente est le principe autour duquel s'articulera notre pratique. Selon le commentaire de T.K.V. Desikachar, « *c'est l'attention sans la tension, la détente sans la mollesse* ». Nous chercherons ensemble cette « voie du milieu » et mettrons ainsi l'accent sur notre attitude d'écoute intérieure et sur un yoga adapté aux pratiquants et à leurs limites physiques, mentales et émotionnelles du moment.

Nous verrons ensemble :

- Fermeté et bien-être dans les postures
- Contrôle et libération du souffle dans les Pranayama
- Concentration et détente dans le Yoga Nidra
- Vigilance et lâcher prise dans la méditation

Un temps d'échange pour des questions / explications

MODALITES

Lieu : 14 rue Violet Besançon "Espace Simone de Beauvoir"

Accueil : 14h - ouverture bibliothèque.

Participants : maximum 18

Matériel à apporter : un tapis, un plaid, un zafu, coussin plat pour la nuque, Tenue souple et confortable.

Renseignements : 06 51 01 93 04 (*laisser un message*)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

Blog : www.franchecomteyoga.com

NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.

Bulletin d'inscription à retourner avec son règlement :

Annie BIANCHI – 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

✂-----

BULLETIN D'INSCRIPTION ATELIER de pratique avec Anne Bellay 03.06.23

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT : ⇒ Adhérent : 13 € (+15 € si vous voulez adhérer)

⇒ Non-adhérent : 16 €

TOTAL : *Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY* _____ €