



Atelier découverte

**SAMEDI 08 Juin 2024**

**14 H 30 à 17 H 30**

*Pratique de yoga*  
**” ESPACE - YOGA –  
ENERGIE ”**



Animé par

**Elisabeth SAULDUBOIS**

Professeure de yoga dans le Jura

Arbois, Pagnoz, Poligny

Certifiée par l'Ecole Française de Yoga de Lyon

Atelier ouvert à tous !

Programme :

*Par la pratique posturale nous explorerons l'Espace comme lieu et temps de notre Corps au fil du Souffle.*

***L'expérience construite lors de l'atelier nous invitera à nous dé-liaer et nous re-liaer au cœur de soi, - aux autres et à l'Energie Universelle qui nous anime -.***

*La question du Temps et de l'Espace où chaque Etre Humain déploie sa Vie en quête de sens accompagne ma recherche dans le monde du Yoga.*

*Nous alternerons temps de détente, pratique des postures, observation du souffle et méditation. Nos échanges enrichiront notre expérience commune.*

## MODALITES

**Lieu :** 14 rue Violet Besançon "Espace Simone de Beauvoir».

**Accueil & ouverture bibliothèque :** 14h (1<sup>er</sup> étage salle 11)

**Participants :** maximum 18

**Matériel à apporter :** Tenue souple, 1 tapis épais, Couverture & coussin

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

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

Blog : [www.franchecomteyoga.com](http://www.franchecomteyoga.com)

**NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.**

**REGLEMENT à retourner à Annie BIANCHI**

23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

### BULLETIN d'INSCRIPTION Atelier 08 Juin 2024

Pratique de yoga " Espace - Yoga – Energie " Animé par Elisabeth SAULDUBOIS

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

⇒ Adhérent : 13 € (Si vous voulez adhérer : +18 €)

⇒ Non-adhérent : 16 €

TOTAL : \_\_\_\_\_ €

