

JOURNEE PORTES OUVERTES



VENEZ DECOUVRIR L'UNION COMTOISE DE YOGA !

Une association qui
accueille tous les courants
de yoga, pour mieux
respecter la démarche de
chacun !

Samedi 05 Octobre 2024 à l'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

PROGRAMME

➤ QUATRE SEANCES GRATUITES de YOGA

Sur inscription uniquement

Offertes par des enseignants issus
de différentes Ecoles.

1 do-in / auto-shiatsu et
3 Pratiques de yoga

➤ GROUPE de LECTURE Discussions à partir de livres de votre choix : 15h à 16h30 sur inscription.

➤ EXPOSITION PHOTOS des ACTIVITES de l'UCY Regard sur les dernières années !

➤ GROUPE PROFESSEURS de yoga - Discussions ouvertes à tous les professeurs intéressés : 11h à 12h30

➤ VENTE DE LIVRES Désherbage bibliothèque

➤ PROGRAMMES ACTIVITES 2024.2025

➤ Information sur les COURS de YOGA en Franche Comté & sur le yoga (Écoles, fédérations, lignées, philosophie ...)

Renseignements :

Annie BIANCHI : 06 51 01 93 04

(Laisser un message, on vous rappellera)
ou mail :

yoga.union.comtoise@gmail.com

SEANCES GRATUITES de Yoga

Offertes par l'UCY
Pour sa Journée Portes Ouvertes



Samedi 05 Octobre 2024

VOUS AVEZ TOUJOURS REVE
DE PRATIQUER LE YOGA !
et vous vous demandez
ce qu'on peut bien faire pendant
un cours de yoga ? OÙ
Vous pratiquez déjà selon une lignée
et vous êtes curieux de découvrir
un autre enseignement !

Alors soyez les
BIENVENUS(E)
à l'Union Comtoise
de Yoga

"Espace Simone de
Beauvoir" 14 rue Violet à
Besançon

Il suffit simplement de vous
inscrire en retournant le
bulletin ci-dessous :

Inscription à retourner à Annie BIANCHI – 23A rue Jean Wyrsch 25000 BESANCON
Avant le 30 septembre 2024 - (après cette date téléphoner : 06 51 01 93 04)

Nom Prénom

Adresse

Tél Mail

Je souhaite participer gratuitement à 1 ou + séances de yoga (durée 1 h ~)

➤ Entourez Le ou les horaires qui vous conviennent :

MATERIEL : il est nécessaire d'apporter son matériel : Tenue souple. Tapis, zafu (coussin épais), plaid

- | | | |
|----------------------------------|---------------------------------------|------------------|
| ▪ DO IN / auto SHIATSU | <input type="radio"/> 10 h30 à 11 h30 | Anne Marie GASQ |
| ▪ YOGA Energie yoga au quotidien | <input type="radio"/> 12 h30 à 13h30 | Valérie POSIER |
| ▪ YOGA Energie | <input type="radio"/> 14 h à 15 h | Audrey HIRSINGER |
| ▪ YOGA Nil Hahoutoff | <input type="radio"/> 15 h30 à 16 h30 | Edouard GHERARDI |

▪ PROGRAMME DES COURS GRATUITS

Les séances ont lieu dans la Salle de danse de l'espace Simone de Beauvoir. Les participants seront accueillis dans le hall. Il est nécessaire que chacun apporte son matériel : Tenue souple, tapis plaid coussin ou zafu.

10 H 30 – DO IN / SHIATSU (auto-massage)

Anne-Marie GASQ

Formation école de Shiatsu thérapeutique Paris - Expérience depuis 2019 shiatsu équin et humain, je suis en 4ème année spécialisation shiatsu thérapeutique

La séance proposera : - pratique debout pour réveiller le corps - Assis auto massage de la tête aux pieds, avec un rappel des méridiens massés, en faisant une pause sur les points d'acupression utiles, ainsi qu'une pause après chaque section du corps pour écouter ce qu'il se passe. – En fin de séance je proposerais un enchaînement simple de 5 minutes que l'on peut faire le matin comme une mise en route pour bien démarrer la journée - Petit temps d'échange sur cette pratique.

12 H 30 – séance Yoga dans mon quotidien

Valérie POSIER

*Formée à L'Ecole Française de Yoga Auvergne Rhône-Alpes Par Boris TATZKY
Enseigne le hatha yoga, yoga de l'énergie sur tapis et sur chaise*

Thème de la séance : *Le yoga dans mon quotidien* - La séance proposera de se questionner sur la place que nous donnons au yoga dans notre quotidien. Dans l'esprit des Yoga sutra de Patanjali, nous expérimenterons à travers les postures (asana), la respiration (pranayama) et le retour vers soi (pratyahara), comment le yoga peut prendre un peu plus de place dans notre vie. La pratique se fera avec chaise et tapis

14 H – Yoga de l'énergie

Audrey HIRSINGER

Formée à l'école de yoga de l'Energie à Evian (74) Formation professeur de yoga 2 ans et formation féminité maternité (nouvellement appelée « yoga, la voie du sacré » par Christine Haristoy.

Enseignement : *Lever les obstacles à la libre circulation de l'énergie dans le corps, pour tendre vers une fluidité, voire une unité du souffle - corps - esprit. Tout en intégrant l'environnement et son énergie extérieure. Cours maternité à la demande.*

La séance proposera : dans une énergie d'automne, se relier à son corps, puis à son énergie vitale, à son souffle, via des phrases (ou enchaînements), postures, relaxation et respirations +/- utilisation de mudra pour sensibiliser et affiner la circulation de l'énergie dans le corps.

15 H 30 – Yoga de Nil Hahoutoff

Edouard GHERARDI

Formé à l'Ecole alsacienne de yoga (2010-2014). En 2019 a obtenu le diplôme universitaire de l'université de Lorraine "Yoga et santé". Nombreux stages de la FNEY, dont le "yoga pour les anciens".

Enseigne depuis 2013 la méthode de Nil Hahoutoff. *J'interviens dans deux résidences pour personnes âgées autonomes.*

La séance débute par une préparation (dans le sens Nil : *relaxation, expiration profonde, préparation respiratoire*) sur le tapis, qui dure environ 20 mn. *Ensuite, différentes postures (selon le groupe auquel j'ai affaire) pendant 30 mn. Pranayama pendant 10 mn.*