

## INFORMATIONS PRATIQUES

Stage ouvert à tous - limité à 40 personnes

**Limite d'inscription : Lundi 17/03/25**

☞ *Après cette date téléphoner : 06.63.00.29.36*

### PARTICIPATION FINANCIERE :

**Tarif adhérents 80 € (+ 18 € si vous voulez adhérer)**

**Tarif non adhérents : 100 €**

*Etudiants & demandeurs d'emploi (sur justificatif) :*

- adhérents 60 € (+ 18 € si vous voulez adhérer)

- non adhérents 80€

**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.

**Règles de désistement :** s'il intervient moins d'une semaine avant le début du stage, ne peut donner lieu à remboursement. En cas de force majeure participation de 50% demandée.

### HORAIRES :

**Samedi :** accueil à 14 h

- pratique : 14h30 / 18h30

**Dimanche matin :** accueil 8h45

- pratique du matin : 9h/12h30

(Pique-nique 12h30 à 13h30)

- pratique de l'après-midi : 13h30/16h

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

**Chacun apportera son repas tiré du sac.**

*(Café, thé bienvenus...)*

### LIEU DU STAGE :

**Salle « Gym la Saint Claude »**  
**37 rue Francis Clerc à Besançon**  
*(Vers la rue Jean Wyrsch)*

### MATERIEL : la salle est chauffée par le sol.

**Amener un tapis de pratique, une tenue souple et confortable** – zafu de méditation (gros coussin), Plaid pour relaxation, Carnet de notes. *(Des chaises seront mises à disposition pour la pratique sur chaise et si besoin pour la méditation).*

### HEBERGEMENT :

- Chez un adhérent, en faire la demande lors de l'inscription.

*Merci aux personnes 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](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

## STAGE YOGA Animé par



## DELPHINE MATHE

Enseignante à Auxerre.  
Formation enseignante de yoga à l'EFY de Paris (2008).  
Formatrice (2013) à l'EFY de Paris, lignée du « Geste Méditatif », et dans le module de recherche séniors et également à l'EFY de Lille.



**Thème du stage :**

**« YOGA ET SENIORS »**  
**Cultivons l'esprit du**  
**débutant au fil des ans !**

**Samedi 22 &**  
**Dimanche 23**  
**MARS 2025**

**LIEU DU STAGE :**

**Salle « Gym la Saint Claude »**  
**37 rue Francis Clerc à Besançon**

BULLETIN A RETOURNER à :

LIMONGELLI Annick  
6 Rue Basse 70190 BOULT

## BULLETIN D'INSCRIPTION

Stage DELPHINE MATHE

Samedi 22 & Dimanche 23 MARS 2025

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

E-mail :

(Écrire LISIBLEMENT en script)

**Tarif adhérent : 80 €**

(+ 18 € si vous voulez adhérer)

**Tarif non adhérents : 100 €**

Étudiants & chômeurs sur justificatif : adhérents 60€  
(+18€ si vous voulez adhérer) - Non adhérents 80€

À régler à l'ordre de l'UCY par chèque  
bancaire

**TOTAL :**

J'ai pris connaissance des règles de désistement dans les informations pratiques.

Je demande un hébergement chez l'habitant si possibilités

J'enseigne le yoga actuellement

Date :

Signature :

## « YOGA ET SENIORS »

"Cultivons l'esprit du débutant  
au fil des ans, dans la pratique comme  
dans le quotidien"

Programme :

" Découvrons des pratiques d'un yoga  
adaptable suivant les périodes et les  
événements de la vie.  
Ouvrons le champ des possibles !"

Samedi : - Pratique d'une relaxation pour  
se laisser arriver, suivie d'un échange pour  
se rencontrer et poser le déroulé du stage.  
- Pratique sur le tapis version "adaptable",  
vivre l'expérience du nouveau.  
- Pratique dans la lignée du geste  
méditatif.  
- Petite assise silencieuse pour clôturer la  
journée.

Dimanche : Assise silencieuse

- Pratique tapis/ équilibres/ marche  
méditative dirigée.  
- Pratiques sur chaise.  
- Pratiques geste méditatif avec les  
adaptations vues durant le week-end.  
- Petite assise silencieuse pour clôturer le  
week-end.

*" Tout ce que nous avons dû apprendre au  
cours de l'existence, la vieillesse exige que  
nous le réapprenions autrement. Nous ne  
pouvons réussir notre vie que si nous  
acceptons les succès et les échecs."*

*Anselm Grün.*

## DELPHINE MATHE



Je pratique le yoga depuis  
de longues années. J'ai  
pratiqué dans différentes  
lignées. Ce sont des  
souffrances chroniques  
dans le dos, et un état  
d'anxiété permanent qui  
m'ont mené vers le tapis.

*Le yoga m'a aidé sur le chemin de  
l'allègement et de la TRANSFORMATION.*

J'ai commencé ma formation d'enseignante  
de yoga à l'EFY de Paris (2008). Ma  
rencontre avec Pascale Brun et Karlfried  
Graf Dürckheim fût une révélation.

*L'expérience du premier cours de la  
lignée du « Geste méditatif » fût  
déterminante pour un changement de  
vie en profondeur et vers la profondeur.*

Durant ces quatre années, j'ai été  
également formé par Catherine Masson  
(dans la même lignée), ainsi qu'Andrée  
Maman et Elisabeth Audousset (dans la  
lignée Madras T.K.V Desikachar).

En 2013, j'ai intégré l'équipe des  
formateurs (trices) à l'EFY dans la lignée  
du « Geste Méditatif » ainsi que dans le  
module de recherche seniors. J'enseigne  
également à l'EFY de Lille.