



Atelier découverte **ouvert à tous**

SAMEDI 14 Juin 2025

14 H 30 à 17 H 30

PRATIQUE DE YOGA

« Les piliers de l'équilibre »

Valérie POSIER

Professeure de yoga de l'Energie



Animatrice : POSIER

Valérie a fait sa formation à l'Ecole Française de Yoga, EFY de Lyon, lignée « Yoga de l'énergie » Enseignement de Boris TATZKY.

Elle enseigne le yoga à Besançon depuis 5 ans et depuis 3 ans, a élargi sa pratique au yoga sur chaise : *son objectif est que chacun puisse poursuivre sa pratique de yoga, même lorsque le passage au sol n'est plus possible.*

Programme :

Nous chercherons à développer la conscience de nos ancrages (les appuis) et de notre axe (la colonne vertébrale).

Une rapide approche théorique nous éclairera sur les dimensions physiologique et symbolique de l'équilibre.

Nous expérimenterons et chercherons à vivre pleinement nos équilibres dans un état de présence à nous même, à notre respiration et toujours dans un souci d'ajustement.

Venez découvrir et expérimenter cette pratique.

MODALITES

Lieu : attention nouvelle salle : Comité de quartier saint Claude – 5, rue Jean Wyrsh à Besançon

Accueil : 14h - la bibliothèque sera accessible sur demande après l'atelier.

Participants : 25 personnes maximum

Matériel à apporter : Prévoir des vêtements adaptés, souples, un tapis de yoga épais (sol en carrelage), un zafu, un plaid.

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

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.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 samedi 14 JUIN 2025 **Pratique de yoga : « les piliers de l'équilibre » Valérie Posier**

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

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

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

⇒ Non-adhérent : 18 €

TOTAL : _____ €