

INFORMATIONS PRATIQUES

Stage ouvert à tous - limité à 40 personnes

Limite d'inscription : Lundi 17/11/25

☞ 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 Wyrsh)

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.

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

STAGE YOGA Animé par



**PHILIPPE
DE
FALLOIS**

Enseignant de yoga et Formateur de futurs enseignants de yoga à l'EFY de Paris et dans d'autres écoles nationales et internationales.

Thème du stage :

**« LA PRATIQUE :
éternelle
source de vitalité ! »**

**Samedi 22 &
Dimanche 23
NOVEMBRE 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 PHILIPPE DE FALLOIS

Samedi 22 & Dimanche 23 NOVEMBRE 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 :

**« LA PRATIQUE : éternelle
source de vitalité ! »**

Programme :

Par la pratique du yoga, il s'agit
d'aller à la rencontre de notre
nature profonde grâce à l'ouverture
d'une succession de portes
intérieures.

Ainsi peuvent s'alléger et s'élargir
nos espaces psychiques qui
tapissent notre quotidien et que
nous portons souvent
inconsciemment tel un sac-à-dos
bien lourd.

Ce qui fait dire à Abhinavagupta :

**« La félicité ce n'est rien
d'autre que de poser à terre un
fardeau qu'on a longtemps porté
sans le savoir. »**

PHILIPPE DE FALLOIS



Philippe de Fallois a reçu de Nil Hahoutoff, l'enseignement du yoga durant dix années. Il participe à la formation de professeurs de yoga en France et à l'étranger depuis 35 ans et demeure extrêmement attaché à la tradition de l'Inde avec laquelle il conserve des liens permanents.

"Poursuivant des études à la Faculté des Sciences de Paris, des cours de yoga étaient donnés par Patrick Tomatis qui me présenta Nil Hahoutoff en 1974 :

Je venais de rencontrer ma mission de vie pour ne plus m'éloigner de cette lumineuse discipline qui vise à comprendre la vie et à se comprendre en se structurant à l'aide de ses techniques millénaires. Je rejoignais l'équipe pédagogique de l'Ecole de Yoga de Paris en 1978 avec des interventions nationales - dans différentes écoles de yoga - et internationales dans différentes écoles de yoga".