

ASSEMBLEE GENERALE DU CENTRE LEDONIEN DE YOGA
Année 2019-2020

BILAN DES ACTIVITES / témoignages des enseignants

De **Maia** ORSI : YOGA

Pour ma part j'étais en congé maternité au début du cycle 2019-2020 et Anne Marie et Pierre ont assuré mes cours pendant mon absence. J'ai repris mes cours fin janvier.

Pendant le confinement j'ai proposé des cours via vidéo, quelque chose de nouveau pour moi mais finalement assez accessible à faire avec les outils disponibles depuis l'ordinateur. Cette nouvelle approche au yoga a été bien reçue par les élèves, certains ont même pratiqué plus régulièrement et ont continué à s'en servir même après le confinement ! J'ai repris les cours en salle en juin avec environ 60% d'élèves. Pendant l'été (juillet et août) il y a eu une très belle participation des élèves.

Pour l'année 2020-2021, je continue avec mes 2 créneaux et j'en propose un nouveau, le mardi à 9h [+ des cycles de yoga prénatal (6 séances) et postnatal (4 séances) le lundi à 9h30 ou vendredi à 16h15.]

De **RAMATARA** : YOGA DE LA VOIX

L'année passée, un bon début d'année pour le yoga de la voix, avec deux cours et la joie de pouvoir partager avec quelques personnes depuis plusieurs années.

Quand le confinement est arrivé, je n'ai malheureusement pas trouvé à l'époque de solutions techniques pour des visios qui puissent fonctionner avec le chant et le tamera et après sondage peu d'élèves auraient été intéressés. Les élèves ont accès depuis maintenant 2 ans à un intranet et aux enregistrements des chants et exercices que nous faisons dans l'année s'ils souhaitent pratiquer chez eux. Régulièrement mes enseignants ont proposé des séances de yoga de la voix en ligne ouvertes à tous et auxquelles seulement une élève à ma connaissance a participé.

Je n'ai pas repris les cours en juin mais seulement en septembre. Pour cette rentrée le groupe semble être stable, on croise les doigts pour que le couvre feu ne tombe pas à 19h sinon le cours du mardi soir sera annulé. Si jamais depuis cet été nous avons trouvé des solutions pour pouvoir faire des visios yoga de la voix qui se tiennent ! Vu que j'ai essentiellement de nouveaux élèves peut-être que cette alternative fonctionnera ...

A suivre...

De **Maud** GIRARDET : YOGA

Voici un petit topo pour l'année 2019-2020.

L'année a bien débuté avec une bonne participation de septembre à mars.

Sur la période de confinement (avril/mai), j'ai proposé chaque semaine un cours audio d'une durée d'1h, ce qui a été très apprécié par certains élèves apportant ainsi une continuité dans leur pratique.

En juin, j'ai repris deux de mes trois cours en salle avec un effectif de moitié des participants, terminant l'année avec un cours en plein-air au parc des bains de Lons-le-Saunier.

Pour cette rentrée, j'ai souhaité poursuivre sur le même rythme mes cours du lundi. De nouveau une très bonne participation.

Cependant, à partir de novembre, un nouveau confinement ! Je reprends donc l'envoi chaque semaine de cours audio ... à suivre...

De **Anne-Marie** MEUDRE : YOGA

Après une rentrée avec beaucoup d'inscriptions et une bonne participation, interruption subite des cours pendant 3 mois. 11 séances de yoga proposés à distance envoyées par mail soit sur papier soit en format audio. Ces séances ont permis d'entretenir le lien avec les élèves particulièrement important pour certaines personnes seules et ont permis également pour certains de démarrer une pratique à la maison.

Et pour moi d'expérimenter différentes formules de cours à distance.

Pour les élèves, la formule audio semblant la plus appréciée.

Reprise des cours en salle du 11 juin au 2 juillet soit 4 séances avec une participation d'environ 40 % des élèves les cours étant rassemblés sur une seule journée de pratique avec des participants heureux de pouvoir retrouver une pratique et un groupe.

Rien de particulier pour l'année en cours si ce n'est la réduction du nombre de cours proposés de 8 à 5. Et l'espoir d'une amélioration de la situation sanitaire pour poursuivre la transmission du yoga dans un contexte plus favorable à une pratique sereine et permettre également des événements comme la journée conviviale ou la présentation du film sur les mantras ou autre.

La situation actuelle au niveau sanitaire semble peser davantage sur les participants aux cours avec quelques désistements de personnes inscrites et une tension observable chez les participants outre les absences liées à la covid sans maladie mais tests en cours ou contacts avec des personnes.

De **Pierre** GARIEL : YOGA et MEDITATION

Bien entendu cette année fut marquée par la pandémie qui a bouleversé la planète et qui continue à interroger les consciences.

Pour les pratiquants du yoga, c'était l'occasion d'entrer davantage dans sa philosophie. C'est ce que nous avons essayé de faire.

D'abord en nous adaptant aux directives de nos dirigeants médicaux et politiques, afin de participer à l'effort collectif, ensuite en développant notre créativité pour éviter de faire le dos rond et d'attendre en abandonnant tout. Il fallait, au contraire, consolider notre pratique. Les outils modernes informatiques étaient à notre disposition. Nous les avons utilisés non seulement pour ne pas perdre l'assiduité de la sadhana mais aussi pour rester avec le groupe dans l'Union.

La force du groupe nous est apparue alors comme fondamentale, non seulement pour nous encourager mutuellement, mais aussi et beaucoup plus profondément pour réaliser cette union qui est le fondement même de tout le yoga.

Nous sommes, en effet, une poussière de l'Univers en même temps qu'un résumé de celui-ci. Nous sommes une infime partie et à la fois le Tout.

Le virus nous a obligés à l'écoute du silence, nous a plongés dans l'arrêt du temps et rapprochés de l'état de méditation.

Je remercie tous mes élèves qui ont manifesté leur très chaleureuse bienveillance et leur fine compréhension pour maintenir, sans faillir, leur effort vers le but.

De **Anne-Camille** SEYSSEL : YOGA POUR ENFANTS / et PARENTS

Mon bilan 2019-2020 : mes deux groupes enfants du mercredi se sont étoffés au fil de l'année et les ateliers parents-enfants ont eu un beau succès chaque mois. Le confinement a ralenti cette dynamique malgré la mise en place de cours en visio et la création d'un groupe privé sur Facebook afin de continuer d'échanger avec les élèves et leurs parents.

A la rentrée de septembre 2020, pas mal de demandes pour les enfants et un groupe est désormais complet, pour les ateliers cela commençait bien également. A nouveau stoppée, je réfléchis à une nouvelle formule avec les parents de mes groupes d'enfants pour des vidéos plus courtes mais plus régulières, à suivre...

De Marion TOURENNE : DO - IN

*1 seul cours hebdo ouvert le mercredi de 16h30 à 17h45.
8 inscrits. bonne ambiance, bonne assiduité pendant l'année.
6 d'entre deux se ré-inscrivent pour 2020/2021.

*ateliers mensuels :

9 prévus pour l'année.

3 annulés pendant le confinement mars/avril/mai.

1 avec une seule personne (en juin)

5 avec 5 à 8 participants. 24 personnes différentes en tout, certains reviennent plusieurs fois.

Atelier en ligne sur la diététique fin mai avec 4 personnes.

* l'été

proposition de cours en ligne et présentiel : aucun succès.

(c'est décidé, j'arrête définitivement les cours en été...^^)

1 atelier en août avec 3 personnes.

Les petits groupes sont très sympas, bonne ambiance et travail plus personnalisé.

Les grands groupes sont bien aussi, plus studieux :-)

"Je n'ai pas persévéré à faire de vidéo ni de cours en ligne pendant le confinement de mars, car mon installation personnelle était trop peu performante.

Par contre cette période particulière m'a fait acheter mon premier smartphone (mais rassurez vous, pas un neuf, un reconditionné ;-)) et changer d'ordinateur portable.

Du coup, je peux cette fois-ci proposer des cours en vidéo en ligne. Mes élèves ne seront pas laissés sans ressources..."

De Valentina FERRARO : Pas de cours durant cette année.

ASSEMBLEE GENERALE DU CENTRE LEDONIEN DE YOGA
Année 2019-2020

BILAN MORAL par Nicole Lançon, présidente

A conditions exceptionnelles, modalités exceptionnelles.
L'Assemblée générale du 14 novembre 2020 ne pouvant avoir lieu comme prévu, est remplacée par une formule par mails, envoyée à tous les inscrits du CLY, accompagnée par le **témoignage de tous les enseignants qui ont contribué à la bonne marche de l'association. Qu'ils en soient chaleureusement remerciés ainsi que l'équipe du Conseil d'administration, précieux bénévoles infatigables.**

De données en analyses, nous sommes depuis des mois ballotés par des vagues de chiffres, qui font de nos cerveaux des zones d'absorption idéales pour noyer le poisson. Comme je me laisserais volontiers tenter par une période de méditation, loin des sources d'information semant davantage la panique que l'espoir de sortir vivant de la 1^{ère} pandémie du 21^{ème} siècle !

« *Ma foi, aurait écrit J. Racine, sur l'avenir, bien fou qui se fierait... que j'oserais compléter par : Tel qui rit en septembre, en mars pleurera.*

En bref, il est difficile de trouver dans sa tête la sérénité d'un coin de ciel bleu... Alors faut-il seulement songer à croiser les doigts, en prenant de gros bons bols d'air campagnard ? Si un bol fait du bien, mille feront mille fois plus de bien, à soi, aux autres, et ces millions de bols élèveront les pensées vers des sphères débarrassées de la PEUR ; cette peur qui torpille notre immunité naturelle et nous ramène à l'état de troupeau, malléable, coincé par deux vigilants patous de service, sur des collines isolées les unes des autres.

Continuons à croiser fort les doigts, en pensée avec vous, jeunes générations de nos enfants, petits-enfants, pleins d'énergie et de solutions locales, prêts à développer des trésors d'ingéniosité pour que la Vie avance, dans le respect de justes valeurs à condition que la folie ne jette des forêts de troncs sur vos chemins ! **RISQUONS-NOUS A RESTER CONFIANTS !**

Qui dit AG dit aussi renouvellement des membres du C.A. pour l'année 2020

Exceptionnellement - une fois encore - les actuels membres se proposent de prolonger d'une année leur bénévolat, sans compliquer l'organisation, en gardant le poste occupé.

RAPPEL DES MEMBRES du CA : Présidente : Nicole Lançon, V.Présidente : Anne Ramboz ; Trésorière : Françoise Boulay ; Trésorière adj. : Marie-Thérèse Peret ; Secrétaire : Michèle Noé ; Secrétaire adj. : Bernadette Janin Bonnamour ; Membres : Gilbert Chambet, Nicole Duparchy, Yves Roux