

## LA BIBLIOTHEQUE

### Ressources

De nombreux documents de référence sont à votre disposition dans la bibliothèque du Centre Lédonien de Yoga pour nourrir votre pratique et votre réflexion : revues, livres, DVD, etc ...

Vous trouverez une liste détaillée de ces ouvrages, classée par grands domaines (yoga, philosophie-psychologie, santé, astronomie-astrologie, divers, revues (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga) repérables par une pastille de couleur, dans la salle de yoga et sur le site internet (<http://www.jura-yoga.com/bibliothegraveque.html>).

### Modalités d'emprunt

✓ Livre, revue ou cassette audio : 0,20 € / semaine

✓ Cassette vidéo : 0,50 € / semaine

Retirer la fiche du livre au moment de l'emprunt, y noter la date du jour et votre nom, placer la fiche dans une boîte en bois du placard à droite de la porte. Le règlement sera effectué à la date du retour.

Si vous avez oublié le document emprunté quelque part chez vous, il vous sera demandé l'équivalent de 8 semaines d'emprunt, au maximum.

Au retour, replacer la fiche complétée de la date du retour dans le document que vous redonnez à votre professeur.

Les magazines sont à inscrire selon le même principe sur le cahier rangé dans le présentoir des revues devant la fenêtre.

Votre règlement permet d'entretenir les livres, d'assurer les abonnements et d'acquérir de nouveaux ouvrages.

Les dons de livre sont acceptés après validation par les professeurs.

*« Nous avons l'éternité devant nous,  
donc il n'y a pas une seconde à perdre. »*

VIVEKANENDA



## Centre Lédonien de Yoga

39 rue du commerce (arcades) 39 000 Lons-le-Saunier au 1<sup>er</sup> étage au fond du couloir

[www.jura-yoga.com](http://www.jura-yoga.com)

EDITION du 13 novembre 2017

## Centre Lédonien de Yoga

### REGLES DE FONCTIONNEMENT

Année scolaire 2017-2018



### CALENDRIER ANNUEL

La reprise des cours a lieu le lundi 11 septembre 2017.

Accès à la salle : un interphone est placé à l'entrée de l'immeuble. Appuyez sur la touche « Yoga » pour que le professeur vous ouvre la porte. Il n'y a souvent qu'un quart d'heure entre deux cours, svp ne venez pas trop en avance car la sonnerie de l'interphone perturbe la fin des cours précédents.

Chaque cours de yoga dure 1h30, ainsi que les cours de danse butoh. Le cours de yoga de la voix et celui de do in durent 1h15. Le cours de méditation avec Pierre dure 45 mn tandis que les séances de méditation avec Arnaud se déroulent sous forme d'un cycle de 8 séances hebdomadaires de 2h30.

Les cours ont lieu de septembre à juin inclus avec des périodes d'interruptions possibles et variables selon les professeurs (chacun communiquant son calendrier de cours à ses élèves) :

- 1) avant Noël et jusqu'au jour de l'an
- 2) pendant les petites vacances scolaires,
- 3) les jours fériés.

Certains professeurs dispensent des cours en juillet et/ou en août.

### FONCTIONNEMENT DES COURS

En cas d'absence, veuillez prévenir votre professeur qui pourra choisir d'annuler le cours si l'effectif est trop faible. Vous pourrez rattraper le cours manqué, pendant la période en cours, au jour et à l'horaire choisis avec votre professeur.

Les professeurs utilisent des techniques différentes. Pour commencer à faire connaissance avec l'une d'elle, une année de cours est nécessaire. Vous serez alors mieux apte à juger si elle vous apporte un réel bien-être et la connaissance physique et psychique de vous-même. Aussi, nous vous conseillons de suivre un même professeur durant une année. Pour cette raison, il sera impossible de remplacer un cours manqué chez l'un par un cours chez l'autre.

Les cours sont dispensés par :

- Pierre Gariel, Anne-Marie Meudre, Maud Girardet et Maia Orsi pour le yoga
- Ramatara pour le yoga de la voix,
- Marion Tourenne pour le do in,
- Pierre Gariel et Arnaud De Beauchamp pour deux approches de la méditation
- Valentina Ferraro pour la danse butoh

Pour en savoir plus, les contacter... consultez le site : [www.jura-yoga.com](http://www.jura-yoga.com).

## QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR LA PRATIQUE

- ✓ Etre à jeûn (2h30 pour les solides et ½ heure pour les liquides), corps et vêtements propres.
- ✓ Avoir une tenue permettant la liberté des mouvements et ne présentant pas de constriction (bracelet, ceinture, montre,...).
- ✓ Il est préférable de pratiquer pieds nus. Prévoir toutefois des chaussettes et un pull chauds pour les temps de relaxation.
- ✓ Arriver 10 minutes avant le cours pour ne pas être dans la précipitation et prendre le temps de « se poser ».
- ✓ Vous trouverez dans la salle des tapis et tout le matériel utile pour la pratique y compris des couvertures.
- ✓ Nous ne demandons pas de certificat médical : il n'existe aucune contre-indication à ces pratiques mais des précautions sont à prendre selon votre condition.
- ✓ Si vous avez une difficulté particulière : mal de dos, maladie, opération récente ou autre événement, en informer votre professeur qui vous donnera des indications particulières à votre condition.
- ✓ Après la pratique, attendre ½ heure avant de manger un repas léger et de boire et avant de vous laver. Eviter les discussions bruyantes et les efforts physiques violents.

*Ce qui est important pendant la pratique, quelle que soit la « technique » adoptée, ce n'est pas l'aptitude à « bien faire » les exercices, mais la conscience dans leur mise en place, dans leur exécution et la réceptivité à ce qui se manifeste en vous-même. La souplesse n'est pas une condition nécessaire. Chaque corps est différent et chacun fait avec ses possibilités, s'ajustant à l'expérience proposée dans un esprit d'ouverture. Ainsi, l'esprit de compétition n'a pas de raison d'être, il risque même de vous rendre violent avec vous-même.*

**L'aventure de ces pratiques, c'est l'ouverture de la conscience.**

## TARIFS

Vous pouvez régler à la séance ou vous engager au mois ou au trimestre. Le tarif est dégressif. Toute période entamée est due et se règle à son début au professeur.

Cours yoga 1h30 Méditation 45 min	Adhésion au CLY (½ tarif à partir du 1 <sup>er</sup> avril)	yoga			méditation Pierre		
		1 cours	1 mois	1 trimestre	1 cours	1 mois	1 trimestre
1 élève	12 €	15 €	50 €	128 €	8 €	26 €	64 €
Moins de 26 ans et exceptions <sup>(1)</sup>	6 €	11 €	36 €	92 €	6 €	20 €	50 €

TVA non applicable, art.293 B du CGI

(1) : pour les cas d'exception, voir avec le professeur

Cours 1h15 (yoga de la voix, do in)	1 cours	1 mois	1 trimestre	8 séances méditation pleine conscience 2h30
1 élève	13 €	40 €	102 €	270 €
Moins de 26 ans et exceptions <sup>(1)</sup>	9 €	30 €	78 €	190 €

(1) : pour les cas d'exception, voir avec le professeur

## HORAIRES DES COURS

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
8h30 do in MT		8h yoga voix R	8h30 yoga MO	8h45 yoga PG	1 samedi / mois 10 à 12h médit AB approfondisse- ment
10h yoga AM	10h yoga adapté PG	9h30 yoga AM	10h30 yoga AM	10h30 yoga adapté PG	
12h15 yoga MG	12h15 yoga PG	11h15 yoga voix R	12h15 yoga AM	12h30 médit PG	1 samedi / mois 9 à 11h30 do in MT
16h30 yoga AM	15h yoga AM	16h30 do in MT		16h danse butoh VF	
18h15 yoga MG	18h yoga PG	18h yoga PG	17h45 yoga AM	18h yoga MO	1 samedi / trim 9 à 12h yoga MO
19h15 médit AB (autre lieu)					1 dimanche / mois danse butoh VF ou yoga MG
20h yoga MG	19h45 yoga PG	19h45 yoga PG	19h30 yoga AM		

MT : Marion Tourenne, AM : Anne Marie Meudre, MG : Maud Girardet, AB : Arnaud de Beauchamp,

PG : Pierre Gariel, R : Ramatara, MO : Maia Orsi