

# Le Centre Lédonien de Yoga

Créé en 1975, le CLY propose des approches variées du yoga ainsi que des pratiques d'horizons différents et ayant les mêmes finalités.

Les groupes sont limités à 12 personnes par cours de yoga, do in et méditation en mouvement, à 15 pour la méditation et le yoga de la voix.

## Qui peut pratiquer ?

Tout le monde peut pratiquer, quel que soit son âge, son sexe, ses croyances. Chacun compose avec son corps et suit son rythme. Chaque séance est une expérience et une découverte jamais achevée de soi-même et de ses immenses possibilités. Un cours de yoga est proposé pour les personnes ayant un handicap ou une maladie nécessitant une adaptation des postures.

## Adhésion

Adhésion pour l'année : 15€ (demi tarif après le 1er avril)

Adhésion yoga périnatal : 5€

Moins de 26 ans et exceptions : 8€

## Tarifs des cours

	Yoga 1h30	Yoga 1h15	Méditation Do in Qi gong 1h
Cours	16€	14€	11€
Mois	53€	46€	36€
Trimestre	135€	113€	90€

MAJ 07/2023

## Horaires des cours 2023 - 2024

### Lundi

9h	Yoga périnatal (1h30) - Maia Orsi
12h15	Yoga (1h30) - Maud Girardet
16h	Yoga prénatal (1h30) - Maia Orsi
18h	Yoga (1h30) - Maud Girardet

### Mardi

9h	Yoga (1h30) - Maia Orsi
12h15	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
14h30	Yoga postnatal (1h15) - Maia Orsi
16h30	Yoga (1h15) - Sonia Voitey
18h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre

### Mercredi

10h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
12h15	Yoga (1h15) - Nathalie Kanta
15h30	Qi gong (1h) - Marion Tourenne
16h45	Do in (1h) - Marion Tourenne
18h15	Yoga (1h30) - Maia Orsi
20h	Do in (1h) - Marion Tourenne

### Jeudi

8h30	Yoga (1h30) - Maia Orsi
10h30	Yoga adapté (1h30) - Pierre Gariel
12h15	Qi gong (1h) - Marion Tourenne
16h30	Yoga (1h15) - Sonia Voitey
18h	Yoga (1h30) - Pierre Gariel

### Vendredi

8h15	Qi gong (1h) - Marion Tourenne
9h30	Yoga périnatal (1h30) - Maia Orsi
12h15	Méditation (1h) - Pierre Gariel
16h15	Yoga prénatal (1h30) - Maia Orsi
18h	Cercle de chants (2h) - Marion Tourenne

### Ateliers du week-end

Consultez la plaquette d'ateliers et le site [www.jura-yoga.com](http://www.jura-yoga.com)



# Centre Lédonien de Yoga

PORTES OUVERTES  
samedi 9 septembre

REPRISE DES COURS  
lundi 11 septembre

## 2023 - 2024

Cours hebdomadaires,  
ateliers en week-end et  
semaines de pratique quotidienne

Tout public, débutants ou confirmés

- yoga adultes
- yoga de la voix
- yoga pré et post natal
- qi gong
- do in (auto-massages)
- méditation
- méditation en mouvement
- cercle de chants

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

39 rue du commerce  
Lons le Saunier

# Les pratiques proposées

## YOGA

Le Yoga est une discipline née en Inde avant notre ère. La pratique correspond aux aspirations contemporaines à une meilleure santé tant physique que mentale et à un équilibre spirituel.

Le mot yoga en sanskrit signifie "union" traduisant à la fois l'équilibre entre toutes nos composantes et la paix profonde qui en résulte.

C'est une discipline unique qui permet d'assouplir le corps, d'activer nos organes et de stimuler nos glandes. La pratique régulière des postures et de la relaxation installe progressivement une respiration plus ample et plus efficace, un profond état de calme et de grande force intérieure.

## YOGA DE LA VOIX

Il s'appuie sur les principes vibratoires de la musique classique indienne, sur la science des ragas (modes musicaux) et des mantras.

Avec cet instrument naturel qu'est la voix, nous abordons les profondeurs insoupçonnées de la musique et ses effets en nous et ouvrons les portes de notre intériorité. En cheminant sur les gammes, nous apprécions les résonances, nous observons nos fonctionnements, nous développons notre écoute et nous changeons notre rapport au monde et à nous-mêmes.

Les cours comprennent une approche corporelle douce, un travail sur le souffle et la voix. Ils sont ouverts à tous; il suffit simplement d'aimer chanter.

## YOGA PÉRINATAL

Il propose une adaptation des techniques classiques du yoga pour accompagner les transformations physiques et psychiques liées à la grossesse, l'accouchement et la maternité.

À travers les postures et les respirations, le **yoga prénatal** accompagne les mamans dans leur préparation à la naissance en sérénité et en confiance.

Le **yoga postnatal avec bébé** est une pratique progressive pour que les mamans trouvent un nouvel équilibre dans leur corps. Il aide à s'adapter aux nouveaux rythmes et aux demandes, tout en promouvant une relation positive et tendre avec bébé.

## MÉDITATION

La méditation rejoint le but du yoga : notre mental et notre psychisme sont soumis à un flot permanent de sensations, d'impressions, d'émotions et de pensées. La méditation, par l'ancrage et par l'écoute intérieure, permet d'apaiser ce tourbillon incessant et ainsi de se libérer du stress, relâcher la pression du vécu, trouver en soi l'apaisement et la joie d'exister de façon consciente et vivante. En pratique, une séance consiste en une pratique respiratoire et posturale qui prépare au temps d'assise méditative.

## MÉDITATION EN MOUVEMENT

Ateliers proposés en week-end. Cette pratique est inspirée d'une danse contemporaine née au Japon à la fin des années 50, la danse butoh.

## DO IN ET QI GONG

Ces deux pratiques sont issues de la philosophie taoïste de l'Asie. Le Qi, ce "Souffle de vie" ou "énergie" en nous, anime et nourrit notre corps, notre coeur, notre esprit.

Le Do in consiste en auto-massages et acupression avec une intention et une respiration particulières. Assis, couché, debout... la simplicité des gestes et postures en fait une pratique accessible à tou(te)s.

Le Qi gong utilise des enchaînements de mouvements lents calés sur la respiration. Le mouvement se fait avec l'intention de se relier aux éléments en nous et autour de nous, en détente et conscience.

## CERCLE DE CHANTS ET CIRCLE SONGS

La voix humaine fait vibrer physiquement le corps qui émet le son comme celui qui le reçoit et est utilisée depuis toujours comme outil de partage, d'expression, de transmission, de reliance, de jeu, de découverte de soi.

Le cercle favorise la circulation des énergies et la rencontre. Chants traditionnels, modernes, et improvisation seront nos supports tout au long de l'année. Les séances sont ouvertes à toute personne aimant chanter et explorer. En semaine impaire.

## Renseignements et inscriptions

Auprès des professeur(e)s et sur le site de l'association :  
[www.jura-yoga.com](http://www.jura-yoga.com)

Les professeur(e)s du CLY vous accompagnent chacun selon leur personnalité et leur expérience.

## Contacts

**Anne-Marie Meudre (yoga)**

am.meudre@gmail.com - 07.86.82.05.45

**Maia Orsi (yoga + périnatal)**

maiaorsi@gmail.com - 07.68.25.73.77

**Maud Girardet (yoga)**

girardetmaud@gmail.com - 06.19.05.59.08

**Nathalie Kanta (yoga)**

nathaliekanta@gmail.com - 06.29.39.37.49

**Pierre Gariel (yoga et méditation)**

pierre.gariel@wanadoo.fr - 06.85.18.16.38

**Ramatara (yoga de la voix)**

contact@mantras-bourgogne.fr - 06.22.67.45.62

**Soledad Eguilegor (yoga)**

soledadeguilegor@gmail.com - 06.41.48.11.62

**Sonia Voitey (yoga)**

sonia.voitey@gmail.com - 06.33.18.02.72

**Marion Tourenne (do in, qi gong et chant)**

marion@shiatsu-lons.com - 06.43.12.49.05

**Valentina Ferraro (méditation en mouvement)**

nanae.butoh@gmail.com - 06.51.12.21.41

