

Le Centre Lédonien de Yoga, Do in et Qi gong

Créé en 1975, le centre 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 qi gong, à 15 pour le yoga de la voix.

Qui peut pratiquer ?

Tout le monde peut pratiquer, quels que soient 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.

Les séances "adaptées" sont proposées pour les personnes ayant un handicap ou une pathologie nécessitant une adaptation des postures.

Adhésion

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

Adhésion yoga périnatal ou été : 5€

Moins de 26 ans et exceptions : 8€

Tarifs des cours

	1h	1h15	1h30
Cours	11€	14€	16€
Mois	36€	46€	53€
Trimestre	90€	113€	135€
Cycle femme (5 séances de 1h30)			95€
Cycle yoga périnatal (6 séances de 1h30)			114€
Cycle yoga postnatal (4 séances de 1h)			60€

***Tarifs réduits** pour demandeur.euse d'emploi, étudiant.es et moins de 26 ans. Consulter le site internet.

Horaires des cours 2024 - 2025

Lundi

9h	Yoga pré ou post natal (1h30 ou 1h) - 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 dynamique (1h) - Diana Pais
16h30	Yoga (1h15) - Sonia Voitey
18h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre

Mercredi

10h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
14h30	Yoga doux (1h15) - Sonia Voitey
16h30	Yoga dynamique (1h) - Diana Pais
18h15	Yoga (1h30) - Maia Orsi

Jeudi

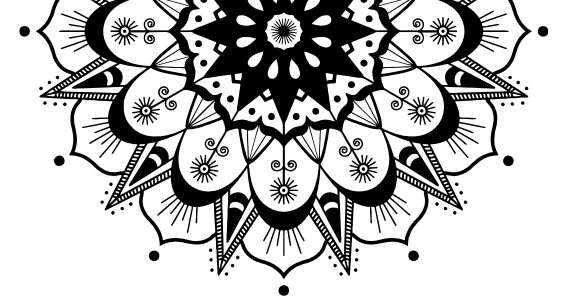
8h30	Yoga (1h30) - Maia Orsi
10h30	Yoga adapté (1h30) - Marie-Laure Hairie
18h	Do in (1h30) - Marion Tourenne

Vendredi

7h45	Qi gong (1h) - Marion Tourenne
10h	Yoga pré ou postnatal (1h30 ou 1h) - Maia Orsi
12h15	Yoga (1h30) - Maia Orsi
14h30	Yoga (1h30) - Maia Orsi
16h30	Cycle femme (1h30) - Marion Tourenne ou Sonia Voitey

Samedi

Consulter la plaquette d'ateliers et le site
www.jura-yoga.com



Centre Lédonien de Yoga, Do in et Qi gong

2024 - 2025

Cours hebdomadaires,
cycles, ateliers et
semaines de pratique quotidienne

Tout public, débutants ou confirmés

- yoga
- yoga de la voix
- yoga pré et post natal
- do in (auto-massages)
- qi gong

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

Ateliers proposés en week-end

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, développons notre écoute et 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

Proposé par cycles de 4 ou 6 semaines

Le yoga périnatal propose une pratique de yoga adaptée pour accompagner les transformations physiques et psychiques liées à la grossesse, l'accouchement et la maternité.

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

Le **yoga postnatal avec bébé** est une pratique douce et progressive, permettant aux mamans de trouver 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.

YOGA ADAPTÉ

Le yoga adapté permet à toute personne limitée dans ses mouvements, quelle qu'en soit la raison (pathologie vertébrale ou articulaire, raideur posturale, surpoids ou autre) de pratiquer le yoga en toute sécurité.

Des accessoires tels que chaises, briques, sangles, sont utilisés pour permettre la mobilisation articulaire, l'engagement musculaire, le travail d'étirement, de renforcement et de placement, en douceur, sans inconfort ni douleurs.

DO IN ET QI GONG, LA VOIE DU TAO

Les pratiques taoïstes plurimillénaires de l'Asie visent à harmoniser la triade corps/cœur/esprit en faisant circuler l'énergie vitale, et à nourrir un état de joie et de paix intérieures qui sont notre nature profonde.

Qi gong : enchaînements de gestes lents calés sur la respiration, en se reliant aux éléments, en détente et en conscience. Une méditation en mouvement et l'activation de nos circuits d'énergie.

Do in : art de l'auto-massage et de l'acupression, de l'écoute sensible de notre corps et de notre respiration. Se pratique assis, couché, debout, accessible à tou(te)s, vite assimilé par la simplicité des gestes et postures.

Réveil énergétique et qi gong de la chemise de fer : respiration, mouvements, étirements doux, postures d'ancrage à la Terre et au ciel, utilisation des sons et des couleurs, postures...

Ces trois pratiques complémentaires s'associent dans les ateliers du samedi.

CYCLES POUR LA FEMME

Proposé par cycles de 5 semaines

Accompagner les femmes de tous âges, dans toutes les étapes de la vie, pour leur permettre de retrouver un équilibre énergétique, de vivre au mieux les changements hormonaux (règles douloureuses, pré-ménopause, ménopause), de lâcher prise pour un moment de rencontre avec soi-même.

Pratiques taoïstes avec Marion du 9/05 au 13/06.

Yoga féminin équilibre avec Sonia du 14/03 au 11/04 et ateliers du samedi.

SEMAINES DE PRATIQUE QUOTIDIENNE

Proposées plusieurs fois dans l'année

Des semaines où l'on se retrouve chaque matin de 7h à 8h pour une pratique de yoga, do in ou qi gong. Une invitation à expérimenter, approfondir et s'engager dans cette démarche journalière qui permet avec le temps d'intégrer l'état de conscience et d'apaisement dans tous les actes du quotidien.

Renseignements et inscriptions

Auprès des professeures
et sur www.jura-yoga.com
ou center yoga.lons@gmail.com

Les professeures du CLY vous accompagnent chacun selon leur personnalité et leur expérience.

Anne-Marie Meudre (yoga)

am.meudre@gmail.com - 07.86.82.05.45

Diana Pais (yoga)

dianarapais@gmail.com - 06.29.11.72.17

Maia Orsi (yoga + périnatal)

maiaorsi@gmail.com - 07.68.25.73.77

Marie-Laure Hairie (yoga adapté)

mlhairie@gmail.com - 06.60.39.07.27

Maud Girardet (yoga)

girardetmaud@gmail.com - 06.19.05.59.08

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 et qi gong)

marion@shiatsu-lons.com - 06.43.12.49.05