

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, les cercles de chant.

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	2h (chant)
Cours	11€	14€	16€	300€
Mois	36€	46€	53€	pour
Trimestre	90€	113€	135€	l'année

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

7h30 Qi gong chemise fer (1h) Marion Tourenne
9h Yoga (1h30) - Maia Orsi
11h Qi gong adapté (1h) - Marion Tourenne
12h15 Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
16h30 Yoga (1h15) - Sonia Voitey
18h Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre

Mercredi

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

Jeudi

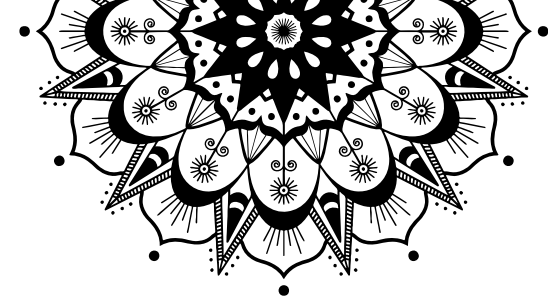
8h30 Yoga (1h30) - Maia Orsi
10h30 Yoga adapté (1h30) - Marie-Laure Hairie
12h15 Qi gong (1h) - Marion Tourenne
16h30 Yoga doux (1h15) - Sonia Voitey
18h Do in (1h30) - Marion Tourenne
19h45 Do in (1h15) - Marion Tourenne

Vendredi

8h15 Qi gong (1h) - Marion Tourenne
9h30 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
18h15 Cercle de chants (2h) - Marion Tourenne

Ateliers du weekend

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,
ateliers en week-end 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
- cycles pour la femme
- cercle de chants

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.

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.

CERCLE DE CHANTS ET CIRCLE SONGS

Proposé en semaine impaire.

La voix humaine fait vibrer physiquement le corps émetteur et récepteur, nourrit le cœur, et ainsi détend et énergise à la fois.

Partagée avec d'autres, elle relie simplement mais profondément et est utilisée de tout temps pour célébrer, transmettre, jouer.

Le cercle favorise la circulation des énergies et la rencontre.

Des chants rapides à mémoriser, traditionnels, sacrés, profanes, de France et d'ailleurs, ainsi que des improvisations et circle songs seront nos supports tout au long de l'année. Tous niveaux.

CYCLES POUR LA FEMME

Proposé par cycles de 5 semaines.

Pratiques taoïstes avec Marion

du 20/09 au 18/10, du 10/1 au 7/02 et du 9/05 au 13/06.

Yoga féminin équilibre avec Sonia

du 8/11 au 6/12, du 14/03 au 11/04 et ateliers du samedi.

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.

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

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)

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, qi gong et chant)

marion@shiatsu-lons.com - 06.43.12.49.05