

Le Centre Lédonien de Yoga (CLY)

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

Les groupes sont limités à 12 élèves pour les cours de yoga, do in et danse, à 15 pour la méditation et le yoga de la voix, à 10 pour le yoga enfants.

La salle de pratique est située au centre-ville de Lons-le-Saunier, au 39 rue du commerce (rue des arcades).

Tarifs

Adhésion au CLY (1/2 tarif à partir du 1^{er} avril)

1 élève	12 €
Moins de 26 ans et exceptions*	6 €

Tarifs des cours*

Tarifs en euros**	Yoga 1h30	Yoga Yoga voix Do in Danse butoh 1h15	Yoga pour enfants		Do in 1 h	Méditation 45 min
			4 - 8 ans 45 min	8 - 11 ans 1 h		
cours	15	13	8	10	10	8
mois	50	43	27	33	33	27
trimestre	128	110	70	85	85	70

* Tarifs adaptés pour moins de 26 ans, chômeurs...

**TVA non applicable, art.293 B du CGI

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

- Auprès des professeurs
- Sur le site de l'association : www.jura-yoga.com

Edition du 29 juin 2019

Horaires des cours par professeur

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	Samedi / dimanche
8h15 do in MT			8h15 yoga voix R	8h30 yoga MO	8h45 yoga PG	Do in, danse butoh, yoga adultes et enfants... Voir plaquette dédiée
9h30 yoga AM		10h yoga adapté*PG	9h45 yoga AM	10h30 yoga AM	10h30 yoga adapté* PG	
12h15 yoga MG		12h15 yoga PG	12h15 do in MT	12h15 yoga AM	12h30 médit. PG	
		15h yoga AM	14h yoga 8 / 11 ans AS			
16h30 yoga AM			15h15 yoga 4 / 8 ans AS			
18h15 yoga MG			16h30 do in MT		16h30 danse butoh VF	
20h yoga MG			18h yoga PG	17h45 yoga AM	18h yoga MO	

*cours adapté : pour toute personne avec une difficulté particulière (opération, accident, maladie chronique, etc.)

Durée des cours : yoga = 1h30 yoga voix, danse butoh = 1h15, do in = 1 h, yoga enfants = 1h ou 45 min méditation = 45 min

AC : Anne-Camille Cattenoz, AM : Anne-Marie Meudre, MG : Maud Girardet
MO : Maia Orsi, MT : Marion Tourenne, PG : Pierre Gariel, R : Ramatara, VF : Valentina Ferraro

www.jura-yoga.com

Centre Lédonien de Yoga

PORTES OUVERTES
6 et 7 septembre
RENTREE DES ASSOCIATIONS
Samedi 7 septembre



Cours hebdomadaires et ateliers de week-end 2019 / 2020

- yoga adultes et enfants
- yoga de la voix
- do in
- méditation
- danse butoh

Reprise des cours lundi 9 septembre

Tout public, débutants ou confirmés

Les pratiques proposées

Le yoga

Le yoga est une discipline née en Inde avant notre ère. Sa 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.

Les professeurs du CLY vous accompagnent chacun selon leur personnalité et expériences.

Le yoga pour enfants

Les séances pour les enfants sont construites autour d'un thème qui amène, de façon ludique, les enfants à réaliser des postures de Yoga qui peuvent prendre de drôles de noms (chat, grenouille, montagne, tableau magique, danseur ...) et à travailler l'équilibre, la concentration ou encore la souplesse.

Les enfants prennent progressivement conscience de leur corps, de leur respiration, gèrent mieux leurs émotions pour parvenir à une meilleure harmonie entre le corps et l'esprit.

Le 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 cheminement 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 un travail vocal. Ils sont ouverts à tous, il suffit simplement d'aimer chanter.

La 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 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.

Le do in

Le do in, littéralement « le chemin intérieur », est une technique traditionnelle d'auto-massages, étirements et respiration, issue de la médecine chinoise. Chacun travaille sur soi par la pression des doigts et mains sur les points et méridiens d'acupuncture.

C'est comme un auto-shiatsu : il soulage les douleurs, équilibre les fonctions corporelles, régule les émotions, et favorise peu à peu une meilleure conscience corporelle et une écoute de soi.

La danse butoh

Le butoh est une danse contemporaine née au Japon à la fin des années 50, sans codification : il s'agit avant tout d'une « démarche » créant un rapport très fort entre l'esprit et le corps dans le mouvement, invitant presque à la méditation. Le danseur se focalise sur son centre, ses sensations intérieures et son imaginaire, son rapport à l'environnement.

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. Deux cours de yoga sont proposés pour les personnes ayant un handicap ou une maladie nécessitant une adaptation des postures.

Contactez les professeurs

Pierre Gariel (yoga et méditation)
pierre.gariel@wanadoo.fr
03.84.47.55.43 ou 06.85.18.16.38

Anne-Marie Meudre (yoga)
am.meudre@gmail.com
07.86.82.05.45

Maud Girardet (yoga)
girardetmaud@gmail.com
06.19.05.59.08

Maia Orsi (yoga)
maiaorsi@gmail.com
07.68.25.73.77

Anne-Camille Cattenoz (yoga pour enfants)
happybandayoga@gmail.com
06.37.49.94.09

Ramatara (yoga de la voix)
contact@mantras-bourgogne.fr
06.22.67.45.62

Marion Tourenne (do in)
marion@shiatsu-lons.com
06.43.12.49.05

Valentina Ferraro (danse butoh)
nanae.butoh@gmail.com
06.51.12.21.41