

Le Centre Lédonien de Yoga

Crée 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 personnes par cours de yoga, do in et méditation en mouvement, à 15 pour la méditation et le yoga de la voix.

Adhésion
(1/2 tarif après le 1 avril)

1 élève : 12 €

Moins de 26 ans et exceptions : 6 €

Tarifs des cours

	Yoga	Yoga Voix Do in Yoga	Yoga	Méditation
Tarif en € *	1h30	1h15	1h	45 min
Cours	16 €	14 €	11 €	8 €
Mois	53 €	46 €	36 €	27 €
Trimestre	135 €	113 €	90 €	68 €

* Tarifs adaptés pour moins de 26 ans, personne en recherche d'emploi...
TVA non applicable, art 293 B du CGI

Renseignements & Inscriptions

Auprès des professeurs

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

Horaires des cours 2021-2022

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	WEEK-END
8h15 Qi Gong MT		9h Yoga MO		8h30 Yoga MO	8h45 Yoga PG	<i>Voir la plaquette des ateliers</i> Durée des cours yoga : 1h30, 1h15 ou 1h Méditation : 45 min yoga de la voix, do in méditation en mouvement : 1h15
9h30 Yoga Périnatal MO	10h45 Yoga FB	10h Yoga AMM	10h30 Yoga adapté* PG	10h30 Yoga adapté* PG	10h30 Yoga adapté* PG	
12h15 Yoga MG	12h15 Yoga AMM	12h15 Yoga CP	12h15 Yoga PG	12h30 Méditation PG	12h30 Méditation PG	
			14h45 Do In MT			
16h30 Yoga MG	16h Yoga AMM	16h30 Do In MT	16h15 Qi Gong MT	16h Yoga Périnatal MO		
18h15 Yoga MG	17h45 Yoga AMM	18h Yoga PG	18h Yoga PG	18h Yoga MO		
	19h45 Yoga Voix R	19h45 Yoga PG	19h45 Yoga CP			

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

AMM : Anne-Marie Meudre, CP : Claire Perrin, FB : Françoise Boucat, MG : Maud Girardet, MO : Maia Orsi, MT : Marion Tourenne, PG : Pierre Gariel, R : Ramatara, VF : Valentina Ferraro



COURS HEBDOMADAIRES 2021-2022

Reprise des cours à partir du 6 sept

yoga adultes
yoga de la voix
yoga périnatal
auto-massages (do in)
qi gong
méditation
méditation en mouvement

Tout public, débutants ou confirmés

www.jura-yoga.com

Salle de pratique située au
39 rue du Commerce à 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 un travail vocal. Ils sont ouverts à tous, il suffit simplement d'aimer chanter.

Yoga périnatal

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

Le yoga postnatal avec bébé est une pratique progressive pour que les mamans trouvent un nouvel équilibre dans leurs corps. Il aide à s'adapter aux nouveaux rythmes et 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 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

Cette activité se situe à la frontière entre la danse et la méditation. Il s'agit d'une approche du mouvement qui passe par une recherche et l'écoute de soi en profondeur. Le corps inscrit dans l'espace est "bougé" par la vie qui l'entoure. Nous nous laissons porter par ce mouvement qui naît sans être programmé. Cette pratique est inspirée d'une danse contemporaine née au Japon à la fin des années 50 : la danse butoh.

Do In & Qi Gong

Do In et Qi Gong sont des pratiques de santé et d'épanouissement issues de la philosophie asiatique taoïste.

Le "Souffle de vie" ou "énergie" en nous, ce qui anime et nourrit notre corps, réunit la matière et le spirituel, le physique et le psychologique. Calme, joie et vitalité nous remplissent peu à peu grâce à la pratique assidue.

Auto-massages avec le Do In

Le Do in est une invitation à se rencontrer et à s'écouter de plus en plus finement par le toucher conscient - qu'il soit léger, profond, frappé, lissant, pétrissant - coordonné à la respiration. Chacun mobilise ainsi son "Qi" grâce à cette acupression sur les points et méridiens d'acupuncture. Assis, couché, debout... la simplicité des gestes en fait une pratique accessible à tou(te)s.

Corps en mouvement avec le Qi gong

Le Qi gong est un outil de relation entre l'énergie (le Qi), le corps et la nature. Debout, bien ancrés dans le sol et verticalisés, nous apprenons à sentir peu à peu la circulation du Qi à l'intérieur de nous grâce à des enchaînements de mouvements lents calés sur la respiration.

Des postures statiques seront progressivement abordées, ainsi que l'utilisation des sons et images, pour développer le ressenti intérieur.

Qui peut pratiquer ?

Tout le monde peut pratiquer, quels que soient son âge, 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 ainsi que des cycles de yoga liés à la péri-natalité.

Contactez les professeurs

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

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

Françoise Boucat (yoga)
frboucat39@laposte.net - 06.06.43.65.24

Claire Perrin (yoga)
claire-perrin@mailo.com - 06.81.67.30.38

Maia Orsi (yoga adultes et périnatal)
maiaorsi@gmail.com - 07.68.25.73.77

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

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

Valentina Ferraro (méditation en mouvement)
nanae.butoh@gmail.com - 06.51.12.21.41