

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 périnatal : 5€

Moins de 26 ans et exceptions : 8€

Tarifs des cours

	Yoga	Yoga voix Yoga Do in	Yoga Méditation Qi gong
Cours	16€	14€	11€
Mois	53€	46€	36€
Trimestre	135€	113€	90€

Horaires des cours 2022 - 2023

Lundi

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

Mardi

9h	Yoga (1h30) - Maia Orsi
10h45	Yoga (1h) - Françoise Boucat
12h15	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
16h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
17h45	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
19h45	Yoga de la voix (1h15) - Ramatara

Mercredi

8h30	Qi gong (1h) - Marion Tourenne
10h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
12h30	Méditation Zen (1h) - Françoise Boucat
14h	Yoga enfants +7 ans (1h) - Fatima Ourtelli
15h15	Yoga enfants 4-7 ans (1h) - Fatima Ourtelli
16h30	Do in (1h15) - Marion Tourenne
18h15	Yoga (1h30) - Maia Orsi

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

9h	Yoga périnatal (1h30) - Maia Orsi
12h15	Méditation (1h) - Pierre Gariel
16h	Yoga périnatal (1h30) - Maia Orsi

Ateliers du Week-end

*** Consulter le site : www.jura-yoga.com ***



Centre Lédonien de Yoga

COURS HEBDOMADAIRES 2022 - 2023

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

Tout public, débutants ou confirmés

www.jura-yoga.com

39 rue du commerce
Lons le Saunier

MAJ 09/2022

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 demandes, tout en promouvant une relation positive et tendre avec bébé.

YOGA ENFANTS

Le yoga est une source de bien-être pour les enfants. Il leur permet de mieux connaître leur corps et de renforcer leurs capacités physiques. Il favorise la concentration et la gestion des émotions.

Les séances pour les enfants reposent sur une pédagogie ludique et bienveillante. C'est également une formidable école du savoir vivre-ensemble par l'acceptation de l'autre. Chaque séance se déroule comme un voyage, on part visiter son pays intérieur à travers la musique, l'imaginaire, les postures et les jeux collectifs.

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 Zen Rinzaï selon l'enseignement de Thich Nath Hanh : une première méditation guidée est suivie d'une méditation en mouvement puis d'une méditation silencieuse.

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

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 : 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 : 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.

Renseignements et inscriptions

Auprès des professeur(e)s et sur le site de l'association :
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

Claire Perrin (yoga)

claire-perrin@mailo.com - 06.28.80.27.25

Fatima Ourtelli (yoga enfants)

fatimaourtelli@gmail.com - 07.57.46.39.31

Maia Orsi (yoga + périnatal)

maiaorsi@gmail.com - 07.68.25.73.77

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

Françoise Boucat (yoga et méditation zen)

frboucat39@laposte.net - 06.06.43.65.24

Pierre Gariel (yoga et méditation)

pierre.gariel@wanadoo.fr 06.85.18.16.38

Valentina Ferraro (méditation en mouvement)

nanae.butoh@gmail.com - 06.51.12.21.41

Marion Tourenne (do in et qi gong)

marion@shiatsu-lons.com - 06.43.12.49.05