

SAMEDIS

Ils sont un complément des cours, afin de mieux comprendre la géographie que dessine le yoga en nous, comprendre comment il nous façonne au quotidien.

La journée se compose d'exercices, de pratique, de lecture de textes, de questions-réponses.

Horaires : 9h à 12 h – 13h30 à 17h30

19 octobre 2013

16 novembre 2013

07 décembre 2013

18 janvier 2014

15 février 2014

22 mars 2014

12 avril 2014

17 mai 2014

28 juin 2014

Coût : 50 € la journée

DIMANCHES MATIN

Ils proposent l'apprentissage d'une assise au cœur de soi, afin que cette présence de soi à Soi chemine du hasard à l'évidence.

La matinée s'organise en plusieurs temps :

- Exercices de concentration, pranayamas (souffle)
- Approche de la méditation, pratique (Naropa)

Horaires : 9h15 à 12h15

20 octobre 2013

17 novembre 2013

08 décembre 2013

19 janvier 2014

16 février 2014

23 mars 2014

13 avril 2014

18 mai 2014

29 juin 2014

Coût : 25 € la ½ journée

SEJOURS

Durée : 2 à 4 jours en résidence.

Lieu : à 25 mn de BESANCON en pleine nature.

Temps de pratique, de silence, soi avec Soi, mais aussi Soi avec l'Autre, les Autres.

Horaires : arrivée la veille pour le repas de 20h et fin du séjour vers 18 h.

23 au 24 novembre 2013 (2 j.)

29 décembre 2013 au

1^{er} janvier 2014 (4 j.)

8 au 9 mars 2014 (2 j.)

7 au 9 juin 2014 (3 j.)

Coût : 115 € la journée

L'atelier de

Yoga

Christiane CYWINSKI

Professeur de yoga

PROGRAMME 2013-2014

Reprise des cours mi-septembre
(dates, horaires dans la rubrique cours collectifs)

Lieu des cours : 111, rue Battant - 25000 BESANCON

Tel : 03 81 25 40 55/ 06 81 35 40 44

courriel : assatelieryoga@orange.fr

Association loi 1901

<http://www.besancon-tourisme.com> et

www.yoga-inspiration-tibetaine.com

COURS COLLECTIFS

Reprise des cours

le lundi 16 septembre 2013 pour les débutants

Niveau 1ère année :

Lundi : 18h 00 – 19h 30 / Mercredi : 20h15 – 21h 45

Vendredi : 9h15 – 10h45

Cours de présentation et de découverte (gratuits) sur ces mêmes horaires.

Reprise des cours

le lundi 23 septembre 2013 pour tous

2ème et 3ème année :

Lundi : 19h 45 – 21h 15 / Mardi : 18h – 19h30

3ème et 4ème année :

Mardi : 9h 15 – 10h 45 / 12h 15 – 13h 45 / 16h 00 – 17h 30

Jeudi : 20h 15 – 21h 45

5ème année et plus :

Mardi : 19h 45 – 21 h 15 / Vendredi : 17h 30 – 19h 00

Si un horaire vous intéresse et qu'il ne correspond pas à votre niveau, merci de contacter le Professeur de Yoga.

- 1 cours hebdomadaire / an 300 €

A régler en début d'année sous forme de 3 chèques encaissable en début de trimestre (oct/janv/avril)

- Cotisation Association : 25 €

COURS PERSONNALISES

Sur rendez-vous

Ils proposent un instant d'intime rencontre avec Soi, avec un accompagnement personnalisé, guidé, pour découvrir pas à pas le Mystère qui nous habite.

Ils sont indépendants des cours et des séjours, mais ils en sont aussi le complément.

Ils sont également conçus pour des personnes qui ne peuvent pas assister aux cours hebdomadaires.

En séances individuelles

Coût d'une séance d'environ 1h 30 : 55€

En séances à 2 personnes

Coût d'une séance d'environ 1h30 : 45 €/personne

Pour des personnes ayant des affinités dans leur questionnement, pour un temps de pratique, de silence et d'échange privilégié.

Le duo peut-être constitué soit par vous, soit par l'enseignante, après concertation.

SOIREES DE L'ASSOCIATION

Vendredi 14 mars 2014 à partir de 20 h
Soirée de l'Assemblée Générale

Vendredi 4 juillet 2014 à partir de 19h 30

CONFERENCES

Les bols chantants

Par Lama Pasang Kaji

(date à convenir ultérieurement)

Conditions générales :

Adhésion : 25 €/an

Une tenue confortable, réservée à la pratique est souhaitable.

Les 2 premiers cours sont gratuits pour les nouveaux arrivants.

Les cours sont ouverts à tous.

Le règlement des cours se fait en début d'année par 3 chèques qui seront encaissable chacun en début de trimestre Octobre, Janvier et Avril.

L'enseignante se tient à votre disposition pour étudier tous problèmes financiers personnels.

Une bibliothèque est à votre disposition.

L'enseignement est hors de tout attachement religieux, sectaire, dogmatique.