

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 la méditation, le yoga de la voix et 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, étudiants 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	Réveil énergétique (1h) - Marion Tourenne
9h	Yoga (1h30) - Maia Orsi
11h	Qi gong adapté (1h) - Marion Tourenne
12h15	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
14h30	Yoga postnatal (1h) - Maia Orsi
16h30	Yoga (1h15) - Sonia Voitey
18h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre

Mercredi

10h	Yoga (1h30) - Anne-Marie Meudre
12h15	Pause respiration et méditation (1h) - Marion Tourenne
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 prénatal (1h30) - 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

PORTES OUVERTES
samedi 7 septembre

REPRISE DES COURS
lundi 9 septembre

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
- méditation
- 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, 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

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.

PAUSE RESPIRATION ET MÉDITATION

Pratique respiratoire et posturale qui prépare à un temps d'assise silencieuse.

Notre mental analyse et ordonne le flot permanent de sensations, d'émotions et de pensées qui circulent en nous.

Être présent à son corps recentre et accroît la disponibilité au moment présent et la paix intérieure.

DO IN ET QI GONG, LA VOIE DU TAO

Les pratiques asiatiques plurimillénaires visent à harmoniser corps/cœur/esprit et à trouver un état de joie et de paix intérieures.

Qi gong : enchaînements de gestes lents calés sur la respiration, avec l'intention de se relier aux éléments en nous et autour de nous, en détente et en conscience. Une méditation en mouvement.

Do in : art de l'auto-massage et de l'acupression, de l'écoute sensible de notre corps. Assis, couché, debout. Accessible à tou(te)s et vite assimilé par la simplicité des gestes et des postures.

CERCLE DE CHANTS ET CIRCLE SONGS

Proposé en semaine impaire.

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

On l'utilise depuis toujours pour partager, se relier, s'exprimer, transmettre, jouer, célébrer.

Le cercle favorise la circulation des énergies et la rencontre.

Chants traditionnels ou non, improvisation et circle songs éphémères seront nos supports tout au long de l'année.

Les séances sont ouvertes à toute personne aimant chanter et explorer.

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 9/5 au 13/6. Harmoniser notre dimension féminine et notre cycle hormonal et sexuel.

Yoga féminin équilibre avec Sonia du 8/11 au 6/12 et du 14/3 au 11/4. **Ateliers également proposés en cours d'année.** Retrouver un équilibre énergétique. Pour les femmes de tous âges afin de les accompagner dans toutes les étapes de la vie dans l'objectif de leur permettre de vivre au mieux les changements hormonaux (règles douloureuses, pré-ménopause, ménopause). Lâcher prise pour un moment de rencontre avec soi-même.

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, méditation et chant)

marion@shiatsu-lons.com - 06.43.12.49.05