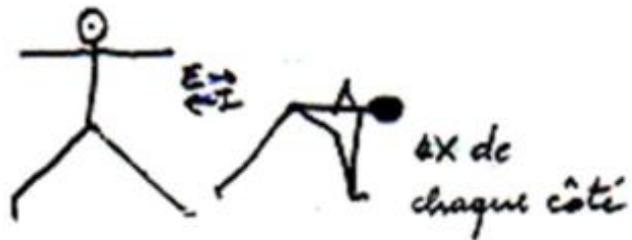




ASSOCIATION SAITHILYA YOGA



Voici quelques lignes qui vous permettront de faire connaissance avec l'association de yoga de Lougres, petit village situé en face de Colombier Fontaine, sur l'autre rive du Doubs.

Fondée durant l'été 2007, c'est en septembre de la même année que l'Association Saithilya Yoga de Lougres accueille ses premiers élèves.

Dès son ouverture, elle reçoit un groupe de douze pratiquants. Bon nombre d'entre eux suivent les cours depuis la création de l'association ou sont arrivés peu de temps après.

Le yoga enseigné à Lougres, est le HATHA YOGA, le yoga le plus répandu en Occident, yoga traditionnel à la source de toutes les autres formes de YOGA. Il a pour socle la pratique des postures (ou asanas) et le contrôle du souffle (ou pranayama). Le Yoga de Madras enseigné se réfère à une lignée de yogis du sud de l'Inde, Krishnamacharya, un brahmane de Mysore, et ses fils, en particulier Desikachar.

Une pratique a pour structure différents temps en harmonie les uns avec les autres qui s'inscrivent dans une progression posturale et respiratoire pour aller vers un état différent de celui dans lequel vous êtes arrivé. Elle commence debout par un temps de recentrage sur le corps, le souffle, l'ancrage dans la terre et dans l'instant présent. Puis vous expérimentez le geste conscient en y associant le souffle et la pensée. S'en suivent ensuite des enchaînements « karanas » ou postures « asanas » pour aller en fin de séance vers une posture centrale que l'on appelle « vinyasa ». Vous vous établissez alors dans cette posture « comme dans un espace heureux », disait Gérard BLITZ, le corps ayant été préalablement bien préparé et le souffle est placé. Enfin, la séance se termine par un temps d'observation, de détente, parfois par un exercice respiratoire « pranayama » ou encore une assise méditative.

L'appellation de l'association porte le terme « Saithilya » qui signifie détente, relâchement des tensions, pacification, qui illustrent certains des bienfaits ressentis à la fin d'une pratique de yoga.

L'enseignante de yoga actuelle, Géraldine CHAPET, a suivi une formation de yoga de septembre 2012 à juin 2017 à l'Ecole Française de Yoga à Paris. L' E.F.Y. lui a remis son diplôme en septembre 2017, elle a été titularisée en avril 2018. Chaque année, l'enseignante s'engage à suivre un stage d'une semaine organisé par la FNEY (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga) pour renouveler son certificat fédéral agréé par l'OPQF (Office professionnel de qualification des organismes de formation). L'enseignante s'inscrit dans une démarche de formation continue et de recherche permanente. Son enseignement suit ce chemin. Et c'est avec grand plaisir que depuis 2022, elle partage cette discipline avec ses élèves.

Les cours collectifs se déroulent à la Salle des Fêtes de Lougres entièrement rénovée en 2019. Celle-ci offre un cadre confortable, chauffé et un grand espace lumineux procurant des conditions de pratique très agréables. Les cours sont dispensés les mardis à 18 h et à 19 h 30 ainsi que le jeudi à 10 h 30. Si vous souhaitez en savoir davantage sur l'association, l'enseignement donné, le déroulement d'un cours..., vous pouvez contacter l'un des membres de l'association.

Les membres du Bureau

Présidente :	Mme Florence GAUDRON	Tel :	06	38	26	51	64
Trésorière :	Mme Martine JACQUIN	Tel :	06	04	03	32	14
Secrétaire :	M Thierry NICAUD	Tel :	06	87	11	39	77
Professeure :	Mme Géraldine CHAPET	Tel :	06	15	35	84	16

