



HORAIRES DES ENSEIGNEMENTS – SAISON 2022-2023

CATCO 56 rue de Dole 25000 BESANCON

1. HORAIRES YOGA Tout public avec Dr B. BERNARD

LUNDI

18H-18H45 : Assise - Contrôle respiratoire émotionnel - Méditation guidée

19H-21H : Pratique Yoga suivie d'un Tchaï (thé indien)

MARDI à 25410 Roset-Fluans (Salle Polyvalente Vichard)

18H-19H30 : Pratique Yoga

MERCREDI

20H-22H : Pratique Yoga

JEUDI

12H15-13H35 : Pratique Yoga

20H- 22H : Pratique Yoga

VENDREDI

8H-8H45 : Assise - Méditation sur le Son - Kharaj & Raag avec Tampura

9H-11H : Pratique Yoga

DIMANCHE

En extérieur "Au Jardin" : espace de Yoga au cœur de la Nature

"Au jardin" : en référence à Épictète qui enseigna à tous publics les moyens de parvenir à l'ataraxie, porte de l'extase en Yoga

2. HORAIRES MÉDITATION Tout public avec Dr B.BERNARD

LUNDI

18H-18H45 : Assise - Contrôle respiratoire émotionnel - Méditation guidée

VENDREDI

8H-8H45 : Assise - Méditation sur le Son - Kharaj & Raag avec Tampura

DIMANCHE

En extérieur "Au Jardin" : espace de Yoga au cœur de la Nature

"Au jardin" : en référence à Épicure qui enseigna à tous publics les moyens de parvenir à l'ataraxie, porte de l'enstase en Yoga

3. HORAIRES WING TSUN KUNG-FU avec Sifu B. BERNARD (DEJEPS - 4e Duan)

MARDI à 25410 Roset-Fluans (Salle Polyvalente Vichard)

19H30-21H

MERCREDI

18H30-20H

4. HORAIRES KATORI SHINTO RYU avec Dr. B. BERNARD (3e Dan)

JEUDI

18H-20H

5. HORAIRES KYUDO avec F. BONNAVENT (4e Dan)

MARDI

18H-20H