



## *Que s'est-il passé cette année ?*

Un cours supplémentaire de yoga a été mis en place pour satisfaire un certain nombre croissant de demandes. Ainsi le **mercredi** propose désormais deux cours ; un cours à 18h et un suivant à 20h00. Pourtant, à ce jour, toutes les demandes n'ont pas été satisfaites !



### **YOGA DES ENFANTS !!!**

Ça recommence !! la première séance a eu lieu pendant les vacances de Février ! oh, ils n'étaient pas nombreux (4 !) mais toujours aussi partants !

Pour certains c'était la toute première découverte, pour d'autres, on révisait !!!

La deuxième séance a eu lieu un mois plus tard, le 28 avril. Les mêmes enfants étaient au rendez-vous, ce qui nous a permis d'aller un peu plus loin dans la pratique, d'aborder la concentration, le travail du souffle, l'intériorisation...et, bien sûr, de découvrir de nouvelles postures !

Un vrai bonheur pour l'enseignante de partager ce moment d'échange si riche avec les enfants qui répondent toujours présents et semblent très demandeurs !

Comme l'année précédente, un diaporama musical a été réalisé avec quelques unes des nombreuses photos prises durant la séance. Ce diaporama peut-être visionné à votre demande.

Nul doute que nous nous retrouverons pour de nouvelles séances !

*A suivre .....*

**Note** : si vous souhaitez que vos enfants participent à une séance de yoga, merci de vous faire connaître auprès de Shantala (les séances sont ouvertes également aux enfants extérieurs).

### *Les stages*

Comme tous les ans, des stages afférant au yoga se sont déroulés au cours de la saison. Stages de méditation niveaux I, II et III : un stage de méditation II a été annulé le nombre de participants étant insuffisant.

Les dates des prochains stages de septembre à décembre 2009 devraient être prochainement connus.

Renseignements : **SHANTALA**  
05.55.36.15.04  
Mail : [shantala.boyer@wanadoo.fr](mailto:shantala.boyer@wanadoo.fr)



## SURYA NAMASKARA

**Surya Namaskara** ou « *salutation au Soleil* » est pratiquée tôt le matin, ou le soir, face au soleil.

Le soleil est supposé être la déité de la santé et de la « longévité ». Le génie du sage indien a su, dans l'exercice de **Surya Namaskara**, développer une méthode unique, effectuant une synthèse parfaite de culture du corps, du mental, et de l'esprit.

Seul un développement harmonieux du corps et du mental, peut permettre à l'homme de mener à bien ses ambitions et de vivre une existence heureuse et fertile, en ce monde. Un corps malade agit comme un poids mort, et empêche le mental de s'élever vers de plus hautes sphères.

Un développement parfaitement harmonieux du corps, du mental et de l'esprit conduit à la perfection. Surya-Namaskara achève ce développement harmonieux.

**Surya-Namaskara** est un enchaînement combinant les Asanas (postures) et le pranayama (respiration) avant que les étudiants de yoga ne commencent la pratique des postures plus difficiles et compliquées, ainsi que des exercices de pranayama, la colonne vertébrale et les muscles du corps doivent acquérir une certaine flexibilité.

Cet exercice de **Surya-Namaskara** réduit la graisse abdominale, apporte de la souplesse à la colonne vertébrale ainsi qu'aux membres, et augmente la capacité respiratoire.

Il y a douze positions vertébrales, chacune d'entre elles étirant certains ligaments, et donnant différents mouvements à la colonne vertébrale. Cette dernière est alternativement courbée vers l'avant puis vers l'arrière, avec une profonde inspiration et expiration avec, dans certains cas, une légère rétention du souffle. Lorsque le corps est penché vers l'avant, la contraction de l'abdomen et du diaphragme chasse l'air. Lorsque le corps est penché vers l'arrière, la poitrine s'étire, et automatiquement se produit une profonde inspiration. Le corps acquiert de la flexibilité, et les poumons commencent à pouvoir fonctionner dans leur entier ce qui conduit à respirer correctement.

Les muscles des jambes et des bras sont légèrement sollicités ce qui assure une bonne circulation du sang.



## **Et l'Ayurveda ????**

### **Stage de cuisine ayurvedique annulé**

Beaucoup de personnes intéressées au départ, peu à l'arrivée !!!

Ce stage très demandé pourtant, va être reproposé sous une autre formule, peut-être moins étoffée que celle qui était prévue. La cuisine ayurvedique s'appuie sur les principes de l'ayurveda et demande donc une connaissance des bases de l'ayurveda, c'est de la théorie et beaucoup de ressenti par la suite, pas moyen d'y échapper !! La cuisine ayurvedique n'a rien à voir avec la cuisine indienne !

### **Nouvelle prestation.....**

Une nouvelle prestation a été mise en place au début de cette année 2009 ; elle s'appelle « **journée ressourcement** ». Cette journée est individuelle et personnalisée en fonction de la personne. Elle s'articule autour de pratiques yogiques (séances de yoga, méditation, chants, etc...) et de l'ayurveda (2 massages ayurvediques, rituels védiques et un repas ayurvedique). Une manière de faire une pause dans le rythme effréné de notre quotidien et de faire un bain ressourçant dans les

trésors de l'Inde....

**Les Stages auto-massages** sont toujours au programme, en individuel ou collectif (4 personnes maxi), sur rendez-vous presque toute l'année. Une façon de prendre son bien-être en charge !

### **SITE INTERNET !!!!**

Grâce à la gentillesse et au dévouement de Elisabeth, le site internet de Shantala est né durant ces derniers mois ! Vous trouverez sur ce site les prestations (ayurveda et yoga) avec leurs tarifs (exceptés certains soins dont les tarifs peuvent varier selon la durée et les ingrédients) et le programme des différentes activités. Ce site se veut à la fois très simple et complet. J'espère mettre en téléchargement des formulaires d'inscriptions pour les différents stages et inscriptions aux cours.

Voici l'adresse : [shantala.e-monsite.com](http://shantala.e-monsite.com)

**important**

Pour finir, **ne jetez plus vos timbres pensez aux petits indiens d'Anandashram**, ! Beaucoup d'entre vous collectionnent les timbres postes, si par hasard ce n'était pas le cas, pensez à nous les donner. Les timbres sont remis à l'ashram qui les garde pour les enfants qui sont scolarisés par l'ashram grâce aux donations.



---

**La Page des Enfants**

**Le secret de Recevoir**

C'était un petit village. Une route menant au temple d'Aparni Devi traversait ce village. Pendant toute l'année, beaucoup de pèlerins empruntaient cette route. Une fois, je séjournais chez le propriétaire d'un des magasins du village. Il avait une petite maison et en avait converti la pièce avant en boutique. Sur un côté il y avait une grande enceinte qui appartenait à la maison. Je remarquais que bien que les autres magasins du coin recevaient peu de clients, ceux-ci venaient nombreux dans ce magasin. Le soir, je dis au propriétaire : « je suis étonné de constater qu'il y a beaucoup de clients dans votre magasin alors que les autres magasins en ont très peu ».

En réponse à mon observation il me raconta l'histoire suivante :

«Jusqu'à il y a quelques années peu de clients visitaient mon magasin. j'avais toujours des soucis d'argent car je n'en gagnais pas beaucoup. Un jour un Sâdhu vint à la maison. Il connaissait bien ma famille. Je lui ouvrais mon cœur et lui fit part de mes soucis financiers. Il me dit, « Vous ne souhaitez que 'recevoir'. Vous ne cherchez pas à 'donner' ». Approfondissant sa déclaration il dit « Il y a un puits chez vous. Mettez son eau fraîche à la disposition des passants. Ouvrez le portail de votre enceinte et permettez aux pèlerins de s'en servir. Repensez à ce que vous avez comme éventuelles ressources à donner aux autres. » Je ne comprenais pas comment tout cela allait m'aider à augmenter mes

revenus, mais je révérais énormément le Sâdhu, et je fis exactement comme il me dit de faire. Le lendemain même, je mis de l'eau fraîche gratuite à disposition dans un coin de mon magasin. A tour de rôle, ma femme, mon fils et moi fournissions de l'eau aux pèlerins. Je mis des lits de camp sous les arbres dans l'enceinte. Les pèlerins fatigués s'y reposaient. Petit à petit, le nombre de pèlerins qui restaient à l'enceinte augmentait. Ces pèlerins achetaient des produits dans mon magasin. En ce moment, j'ai deux assistants dans mon magasin. Parfois il est difficile de m'occuper rapidement de mes clients tellement ils sont nombreux. Quelques jours plus tard le même Sâdhu revint et il me dit « Vous pouvez 'recevoir' seulement quand vous 'donnez' ». Aujourd'hui, grâce à Dieu, je suis prospère. Je ne me lasse jamais de 'donner'. Je vois Dieu en ceux à qui je donne et je me sens heureux ».

Chers enfants, vous pouvez beaucoup apprendre de cette histoire. Il faut 'donner' si vous voulez 'recevoir'. Et lorsque vous 'donnez' ne pensez pas à 'recevoir' au retour. Ne pensez pas que l'on va vous remercier. Oubliez même que vous avez donné immédiatement après avoir donné. Il faut toujours garder en tête que Dieu vous est apparu sous la forme de ceux à qui vous avez donné. Dieu aime ceux qui donnent et leur apporte tout ce dont ils ont besoin. Voilà le secret de 'recevoir'.

Swami Krishnananda