



## Quoi de neuf côté du yoga ???



Septembre sonne la reprise des cours... les fidèles sont là, certains depuis presque....20 ans !!! Et oui, le temps passe vite et des liens se sont tissés au fil de ces années !!! Tous les ans, de nouvelles âmes nous rejoignent pour trouver un chemin vers la paix intérieure en tout cas, un certain mieux être... Les outils sont nombreux mais la pratique est nécessaire ! Swami Sivananda le répétait

Patience...

Persévérance...

### Stages de Méditations

Un stage de méditation niveau 1 devrait être mis en place début 2018 (le programme vous sera distribué)

Un niveau 2 en fonction des demandes.

Le temps d'un  
Après-midi

méditation,  
chants ...  
un moment de partage, de  
convivialité et  
de bonne humeur

## YOGA NIDRA

\*\*\*\*

*Les séances de Yoga Nidra ont repris, un peu plus tard que les autres fois.*

*Seuls les niveaux 3 et 2 sont assurés jusqu'à Décembre.*

*Le niveau 1 sera remis en place à partir de Janvier sur une période plus courte et éventuellement reconductible.*

*En général, les beaux jours appellent le mental vers d'autres horizons et le yoga nidra perd sa priorité. Les cours collectifs se transforment en cours individuels...*

*Il faut, là encore, une longue pratique pour bénéficier pleinement des bienfaits de cette pratique exceptionnelle ; certains l'ont bien compris, pour d'autres il faudra encore un peu de temps.*

\*\*\*\*





*La fin de saison .....a été riche ! avec la venue exceptionnelle de Swami Yogaswarupananda<sup>1</sup> qui nous a honoré de sa visite après plusieurs années d'absence ! Moment riche en enseignement et expérience de la méditation !*

*Swami est arrivé quelques jours après mon retour de l'Inde.*

*Fin des cours.... Avant la pause estivale...*

*Les cours se sont clôturés avec notre réunion de fin d'année traditionnelle qui s'est déroulée en Juin suivie, pour ceux qui le désiraient, d'un repas au restaurant indien « le Vermillon ».*

*Découverte pour certains, partage pour tous... une façon de rester en lien avec l'Inde et de mettre en éveil nos sens gustatifs.*

<sup>1</sup> Swami Yogaswarupananda est mon guide spirituel, qui m'a formé et permis de vous enseigner maintenant le yoga



## L'ayurveda ...

Cette année, en raison de mes deux voyages en Inde et de la fin d'année bien chargée, le stage de cuisine ayurvédique ne s'est pas fait. Pas de conférences non plus autour de l'ayurveda. Les séances individuelles prennent beaucoup de temps et, hélas le temps n'est pas extensible. Une grande partie de mon activité est la préparation des huiles, l'élaboration de baumes et autres produits. De nouvelles recettes sont élaborées.

Depuis maintenant deux ans, ma pratique de l'ayurveda m'impose une formation en yotish afin de mieux cerner les forces et les faiblesses de

La personne et surtout de proposer des solutions pour éviter les influences négatives et renforcer les influences positives. Cette pratique fait partie du quotidien en Inde, chez nous occidentaux, ce recours à l'astrologie peut faire sourire ou surprendre. En Inde, pour toute naissance est établi un thème astrologique qui suivra la personne pour toute sa vie, sa santé, son mariage etc... En ce qui nous concerne, on ne cherche pas les prédictions, on s'arrête seulement à l'aspect « santé ».

### yotish

Astrologie védique

Le yotish, le yoga et l'ayurveda sont complémentaires et interconnectés. Le Yotish permet de mettre en lumière certaines problématiques que l'ayurveda a du mal à comprendre ou à résoudre. L'étude astrologique permet de mieux comprendre certaines faiblesses et tendances. En ce qui nous concerne, l'utilisation du Yotish s'arrête à l'aspect santé et permet alors de renforcer les énergies de certaines planètes bénéfiques qui seraient faibles ou au contraire, de pacifier des énergies qui auraient une influence négative. Nous utilisons pour cela principalement des pierres (précieuses, semi précieuses), des sons (mantras), des couleurs etc....

