



# ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N° 4 - décembre 2011

## NOS MEILLEURS VOEUX

Toute l'équipe de l'Ecole s'associe pour vous souhaiter de très joyeuses fêtes de fin d'année.

Yoga is for happiness!

C'est un bon sankalpa pour la nouvelle année.

Beaucoup de joie à vous tous et à vos proches.

## PASSER LES FÊTES A L'ASHRAM

Nous vous proposons plusieurs formules pour venir passer avec nous les fêtes de fin d'année à l'ashram.

1. Noël à l'ashram : 24 et /ou 25 décembre 2011
2. Retraite sur la symbolique de la lumière du 26/12/11 au 01/01/12
3. Célébrer le nouvel an à l'ashram : 31/12/11 et / ou 01/01/12
4. Un formule pour passer les fêtes à l'ashram du 24/12/11 au 01/01/12

### NOEL A L'ASHRAM

A la demande de plusieurs personnes, nous proposons la possibilité de passer Noël à l'ashram les 24 et 25 décembre 2011.

Il s'agira de partager ensemble nos traditions de fêtes dans l'esprit du yoga autour d'une période caractéristique qui est le solstice d'hiver, lorsque la nuit est la plus longue de l'année. Ce sera donc à nous de produire, de nourrir et d'entretenir la lumière, notre lumière intérieure.

Le thème du week-end sera « **Ouvrir l'espace du cœur** » : se concentrer sur hridayakash, l'espace du cœur et aller à la rencontre de notre être intérieur.

Possibilité de venir pour la journée du samedi uniquement ou pour le week-end complet. Vous pouvez arriver le vendredi soir entre 20h00 et 20h30 en ayant dîné pour participer aux pratiques de l'ashram à 6h00 le samedi matin.

Si vous souhaitez dîner le vendredi soir merci de nous prévenir.

#### Samedi 24 décembre 2011

- 09h00-10h00 Karma Yoga
- 10h00-12h00 Le sens yogique de Noël
- 12h00-12h30 Yoga Nidra sur le thème
- 12h30-15h00 Déjeuner & temps libre
- 15h00-16h30 Ouvrir l'espace du cœur
- 16h30-17h00 Goûter
- 17h00-18h00 Nada yoga
- 18h30-19h30 Maham mrityunjaya havan
- 19h30-21h00 Dîner
- Soirée - Construction du chakra de anahat, le centre énergétique du cœur en sables colorés : symbole de l'amour compassionnel et de l'équilibre parfait, de la paix en nous

#### Dimanche 25 décembre 2011

- 10h00-11h30 Pratiques de hatha yoga en rapport avec anahat, le cœur
- 11h30-12h00 Pause
- 12h00-12h30 Yoga Nidra
- 12h30-15h00 Déjeuner & temps libre
- 15h00-16h30 Méditation et dissolution du mandala

## RETRAITE SUR LA SYMBOLIQUE DE LA LUMIERE du 26/12/11 au 01/01/12

Cette semaine du 26 décembre 2011 au 01 janvier 2012 sera une semaine pour se préparer de manière yogique, consciente au nouvel an et pour s'accorder à ce qui se passe dans la nature: les jours qui s'apprennent à rallonger et la lumière à gagner sur l'obscurité avec le symbole du renouveau porté par le nouvel an.

Il est fondamentalement important à cette période de l'année où les conditions extérieures font que l'on est particulièrement vulnérable d'éveiller la conscience et de se préparer au renouveau avec la clarté mentale d'un sankalpa, un objectif ou d'un voeu anusthana, porté par notre être intérieur et non par les fluctuations de notre mental et des désirs associés à nos sens.

Au programme de la retraite, il y aura la pratique du mandala, des méditations conduites par Swami Paramatma, du nada yoga (le yoga du son), des satsangs (questions / réponses) qui sont des moments pour lever les obstacles et trouver des réponses, plus les pratiques habituelles du centre: hatha yoga chaque matin avec une sadhana adaptée, destinée à ouvrir l'espace du cœur et obtenir la clarté mentale, du karma yoga, yoga nidra, initiation à la pratique du puja et des havans, mantras et kirtans.

Pour porter ce cheminement intérieur vers la lumière, les shat karmas ou techniques de nettoyage (laghoo, kunjaj et neti) vous seront proposées pour favoriser un bon fonctionnement des organes internes et en particulier du système digestif, clé d'une bonne santé, mais aussi pour maintenir éveillée la vigilance avec la pratique de neti (nettoyage du nez) et faciliter une épuration émotionnelle avec kunjaj (nettoyage de l'estomac).

Si vous ne pouvez pas participer à la semaine complète, vous pouvez venir à la journée ou pour quelques jours seulement, y compris pour la journée du 31/12/11.

La retraite comprend la célébration du Nouvel an dont le programme est décrit ci-dessous.

## CELEBRER LE NOUVEL AN A L'ASHRAM les 31/12/11 et 01/01/12

Vous pouvez aussi venir passer uniquement le Nouvel an à l'ashram.

La nouvelle année présente un intérêt yogique car c'est un passage, un moment où la conscience doit être particulièrement alerte et en éveil.

C'est un moment auspiceux pour formuler un voeu, anusthana, et pour l'initialiser avec force.

Le début de l'année est comme une naissance que nous célébrerons avec la construction des yantras de Durga, Lakshmi et Saraswati : les trois qualités principales de la vie (qui sont la force, l'énergie de transformation, le principe de l'expérience de la vie et de la préservation de la vie, la force, l'énergie qui nourrit qui est la source de l'énergie de connaissance), une méditation sur ces symboles et des kirtans chantés jusqu'à minuit.

Le dimanche 01 janvier 2012 sera consacré le matin à une méditation sur les yantras et à la dissolution des mandalas, un moment où l'énergie contenue dans les formes et les couleurs est libérée et est ressentie de manière d'autant plus forte.

L'après-midi nous pratiquerons une marche méditative, chakramanam en extérieur, dans la nature si le temps le permet ou à l'intérieur si nécessaire...

Possibilité de venir pour la journée du samedi uniquement ou pour le week-end complet. Vous pouvez arriver le vendredi soir entre 20h00 et 20h30 en ayant dîné pour participer aux pratiques de l'ashram à 6h00 le samedi matin. Si vous souhaitez dîner le vendredi soir merci de nous prévenir.

- 09h00-10h00 Karma Yoga
- 10h00-12h00 Méditation pour faire le bilan de l'année écoulée et forger un nouveau sankalpa
- 12h00-12h30 Yoga Nidra sur le thème
- 12h30-15h00 Déjeuner & temps libre
- 15h00-18h30 Constructions des trois mandalas
- 18h30-19h30 Maham mrityunjaya havan
- 19h30-21h00 Dîner
- Soirée – Kirtans chantés jusqu'à minuit

### Dimanche 01 janvier 2012

- 10h00-12h00 Méditation sur les yantras de Durga, Lakshmi et Saraswati symbolisant la totalité de l'expérience de la vie et dissolution des mandalas
- 12h00-12h30 Yoga Nidra
- 12h30-15h00 Déjeuner & temps libre
- 15h00-16h30 Marche méditative : pratique de chakramanam avec son sankalpa (souhait, vœu, objectif)
- 16h30 Goûter

### FETES A L'ASHRAM

Pour les personnes qui voudraient passer toutes les fêtes à l'ashram du 24/12/11 au 01/01/12 nous proposons un forfait.

Pour les conditions d'inscription, n'hésitez pas à nous appeler au : 02.98.59.71.47 ou 02.29.40.38.13.

### NOUVEAU QUIMPER :

Le cours de yoga du lundi midi, de 12h15 à 13h15, à Quimper se déroule désormais au Foyer des Chataigniers (Braden) dans une salle agréable, bien chauffée et calme, donnant sur un parc (tapis fourni).

Pour une pause yoga à l'heure du déjeuner c'est l'idéal ; et vous pouvez même profiter du lieu, bien équipé, pour prendre une collation avant de repartir.

### DES NOUVELLES DU YOGA AU COLLEGE DIWAN

L'équipe pédagogique des classes de 6° est contente des résultats de l'introduction du yoga dans le cursus scolaire.

Pour eux, le yoga permet d'accélérer le processus d'intégration des enfants au sein de l'école. Elle a aussi remarqué l'effet du yoga sur la capacité des élèves à se concentrer.

Les élèves ont beaucoup aimé le puja à l'arbre de la semaine dernière ce qui constitue un tout premier pas vers l'écologie.

**Grand projet pour l'année prochaine :** les classes de 6° et de 5° seront concernées par l'enseignement du yoga et l'année suivante nous espérons que les élèves de 4° qui auront fait du yoga en 6° et en 5° participeront à l'entraînement des nouveaux 6°.

**Une manière de faire du yoga pour les enfants et par les enfants.**

Projet à suivre ...

### A NOTRE AMIE DAYA

Dayamurti nous a quitté le jeudi 24 novembre.

Daya (c'est comme cela qu'on l'appelait) a su incarner au combien la force de son nom donné par Swami Satsangi et qui signifie la "forme de la compassion" ou l'intolérance au malheur des autres. Toujours tournée vers les autres elle apportait soutien et joie sans jamais demander pour elle-même. En cela elle incarnait le yoga. Sa joie et ses yeux pétillants resteront présents en nous. Pour tout cela, merci à toi Daya.

### DU NOUVEAU EN ARDECHE

L'Ecole souhaite la bienvenue à la section locale du Lavezon nouvellement créée à Meysse en Ardèche.

On va pouvoir parler la langue d'Oc avec l'accent breton !!!

### CREATION DE LA SECTION DU LAVEZON



L'idée était là ... se rattacher à l'EYS !

Et c'est ainsi, que l'école de yoga du Lavezon a vu le jour !

Des échanges, des conseils, du soutien mais aussi de la détermination !

En 2010, où je rejoignais l'équipe de Meysse, déjà mon souhait de créer cette section était présent.

Nous avons travaillé ensemble, échangé nos idées, organisé le séminaire où chacun s'est senti concerné !

Le séminaire de qualité comme à son habitude, une forte participation, des adhérents qui n'ont pas hésité à nous aider !

Puis, un stage cet été à Leuhan avec Nicole, Simone et Philippe, des échanges là aussi, un partage ... une bonne expérience. Nous étions alors prêts à changer notre association de Meysse, en section locale de l'EYS.



Lors de l'Assemblée Générale du 25 octobre 2011, la dissolution de Yoga Art de Vie a été proposée et votée à l'unanimité, et c'est ainsi, qu'est née, la section locale du Lavezon.

Une section qui comprend à ce jour, 30 adhérents mais qui n'en restera pas là !

Des adhérents qui ont entre 9 ans et 75 ans ! et un travail d'équipe. Marie-Andrée, Laurent qui occuperont toujours les fonctions qu'ils avaient, n'auront plus le titre de président ou de trésorière, mais ils ont bien noté que le travail n'en serait pas moindre.

Ils m'ont fait confiance, à mes côtés, ils se sont engagés pour que l'école de yoga du Lavezon rejoigne la grande famille du Yoga de Satyananda.

### DES TEMOIGNAGES EMouvANTS

Nous vous faisons partager deux témoignages spontanés d'élèves de l'Ecole sur les effets de leur pratique du yoga.

**" Depuis le stage, je fais ma pratique tous les jours, je n'en reviens pas de la forme que j'ai et du plaisir à le faire tous les jours. Même ce week-end où je recevais de la famille, je me suis levée encore plus tôt pour la faire. Habituellement, je sorts d'un tel week-end fatiguée, là je suis tout simplement heureuse! "**

**" Pendant la séance de yoga, mon fils accompagnait son père qui était enterré ce matin là à Paris. J'ai eu l'impression pendant toute la séance, d'être grâce à l'aide du yoga, encore plus avec lui et sereine. C'est une sensation merveilleuse."**

Bonnes fêtes à tous !