



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N° 18

ETE 2013

DE L'INTERET DE CONTINUER UNE PRATIQUE DE YOGA DURANT L'ETE...

Nous arrivons à la fin de la saison des cours de yoga qui annonce la période des vacances. Les vacances amènent un changement d'habitudes et cela est bénéfique. Profitez-en !

Mais cette période de détente nous fait souvent rapidement oublier le yoga et il est dommage de perdre les bénéfices d'une année de pratique souvent régulière. Vous avez amélioré la souplesse du corps physique, trouvé un peu de calme dans le mental et avez même peut être réussi à installer une pratique chez vous. Le yoga demande de la régularité et de la patience pour évoluer dans les pratiques et sentir l'amorce du changement en soi. La régularité est une composante importante dans le renforcement des qualités du yoga. Si la pratique s'arrête, le mental reprend vite le contrôle de nos vies et vous comprendrez alors le sens même du mot « yoga » : l'union (du corps et du mental). Aussi gardez votre motivation car certaines habitudes sont bonnes à maintenir !

Les vacances sont un moment de retrouvailles en famille, l'occasion de s'ouvrir à d'autres horizons, mais quelques soient nos occupations, c'est surtout un temps que l'on prend pour soi. Soyez convaincus que maintenir une pratique de yoga est aussi une manière de prendre du temps pour soi : s'aménager un espace pour se retrouver, un espace au sens propre du terme mais aussi et surtout un espace-temps.

Cette période pendant laquelle nous prenons un peu plus le temps de vivre peut permettre de réfléchir sur sa propre démarche dans le yoga, peut être découvrir que le yoga n'est pas à coté de notre vie mais en fait partie. Elle pourra éventuellement être le moment d'approfondir certaines notions abordées dans les cours par sa propre pratique ou lors d'un stage, ou être tout simplement l'occasion de maintenir un « fil rouge » pour garder les bénéfices des pratiques engrangées durant l'année.



Swami Satyananda nous dit que la régularité est plus importante que la quantité : « dix minutes de pratique par jour toute l'année sont plus porteuses de progrès spirituels qu'une heure tous les jours pendant six mois puis d'abandonner. »

Rendez cette pratique agréable, la saison permet souvent une pratique à l'extérieur, découvrez-la, le yoga dans la Nature fait prendre conscience de notre interaction avec l'environnement, usez et abusez-en si la météo vous le permet !

La salutation au soleil avec quelques cycles est sûrement la pratique qui s'impose la plus facilement. Vos professeurs peuvent aussi vous aider à adapter une pratique à votre niveau.

Les stages organisés au centre de yoga de Leuhan durant l'été sont également des moyens très efficaces pour aider à garder la flamme du yoga allumée en vous.

Bonne pratique, Bonnes vacances et à bientôt !



COURS D'ETE

A partir du 1er juillet et jusqu'au 31 août des cours d'été d'1h30 seront dispensés en Bretagne et à Paris.

Concarneau Abri du marin, le mercredi à 10h
Quimper Lanniron, le mardi à 18h30 et le jeudi à 19h30
Bénodet sur la plage, le vendredi à 08h
Ergué Gabéric 1 place Jean Berri, le jeudi à 09h30
Brest 32 rue du Guelmeur, le lundi à 10h et à 18h30 et le mercredi à 19h
Leuhan le mercredi à 19h
Paris 60 rue Greneta, le mardi à 9h30, 12h et 19h, le jeudi à 19h et le samedi à 16h30 (sauf le 13). Jusqu'au 26 juillet.

RENTREE 2013-2014 et FORUMS

La rentrée se fera le 09 septembre en Bretagne, le 02 à Paris. Nous serons présents sur des forums le samedi 07 septembre et recherchons des volontaires pour nous aider. N'hésitez pas à nous contacter si vous êtes intéressé. Il sera possible de se réinscrire pour la saison 2013-2014 ce jour-là, mais vous pouvez déjà le faire pendant un cours d'été, ou bien en contactant le bureau.

FETE DE FIN DE SAISON



L'Ecole de yoga est heureuse de convier le samedi 29 juin tous les élèves et ses partenaires à une soirée organisée au Centre de yoga à Leuhan, à partir de 18h pour fêter la fin de saison 2012-2013. Au programme : mantras, havan, dîner, soirée kirtans et création d'un MANDALA en sables colorés. Plus d'informations sur notre site Internet.

NOS ACTIVITES du mois de JUIN

- **SATSANG** avec Swami Paramatma
Le 19 juin au CEP à LORIENT
- **DECOUVERTE DU NADA YOGA**
le 22 juin au Centre de Yoga à LEUHAN
- Week-end de présentation de la **FORMATION** de professeurs de yoga
les 29 et 30 juin au Centre de Yoga à LEUHAN

NOS ACTIVITES du mois de JUILLET au Centre de Yoga à Leuhan

- **LES KRIYASYOGA**
du 1er au 07 juillet
- **YOGA ET RANDONNEE** terre et mer
du 06 au 07 juillet



- **ETUDE** de la KATHOPANISHAD et sa théâtralisation
du 08 au 14 juillet
- **LACHER PRISE ET REPENDRE SON SOUFFLE**
du 15 au 18 juillet
- **FORMATION** en RAJA YOGA
du 15 au 21 juillet
- **LES PRANAYAMAS SECRETS**
du 22 au 28 juillet

NOS ACTIVITES du mois d'AOUT au Centre de Yoga à Leuhan

- **DETOX ET AYURVEDA**
du 29 juillet au 04 août
- **CONNAISSANCE PRATIQUE DES CHAKRAS**
du 29 juillet au 04 août
- **HATHA YOGA** à l'ashram
du 05 au 11 août
- **APAISER LES VAGUES DE SON MENTAL** et expérimenter le **SILENCE INTERIEUR**
du 05 au 11 août
- **COMPRENDRE LE STRESS** et apprendre à le gérer avec le yoga
du 12 au 18 août
- **YOGA ET RANDONNEE** terre et mer
du 16 au 18 août
- **RETRAITE** à l'ashram : un temps pour soi
du 19 au 25 août et du 26 au 31 août



02 29 40 38 13

01 45 08 16 40

02 98 59 71 47

www.ecoledeyogasatyananda.net - www.ecoledeyogasatyananda-paris.net - www.bijayogashram.net

Retrouvez-nous sur facebook et sur nos sites internet.

