



SARASWATI INFOS

Le printemps, "nevez-amzer" en breton, le temps nouveau



C'est le moment d'ouvrir les yeux pour accueillir une lumière nouvelle, jeune.

Le moment de respirer : inspirons, expirons, et apprécions les qualités nouvelles de l'air printanier, fraîcheur, odeurs, et surtout l'énergie qu'il véhicule, énergie d'éveil, de croissance, d'éclosion.

Énergie présente dans tout ce que nous pouvons observer autour de nous, boutons et bourgeons sur les plantes, oiseaux affairés par la construction de leurs nids, fraîcheur de l'herbe sous nos pieds nus.

Si vous avez la chance d'avoir un jardin vous avez pu découvrir, sous des feuilles mortes et quelques plantes envahissantes accumulées pendant l'hiver, une jeune pousse prometteuse, qui ne demande qu'un peu d'espace et de lumière pour éclore et prospérer, et vous allez l'aider, vous en occuper.

Nous pouvons faire de même dans notre jardin intérieur, dégager de vieilles pensées, usées, poussiéreuses, et faire de la place à de nouvelles pensées, qui étaient déjà là, bien enfouies, bien

cachées, et qui attendent notre réveil printanier pour se faire de la place, éclore, grandir.

Le yoga nous propose des outils pour aller à la découverte de nos trésors cachés sous des couches de feuilles mortes, de « mauvaises » herbes, de ronces : le pranayama, la méditation, le yoga nidra.

Profitons de l'énergie du printemps, porteuse de renouveau et d'évolution.

Cours de yoga le dimanche

Le 8 avril a eu lieu un cours de yoga à Ergué-Gabéric, le premier d'une série de cours mensuels, gratuits pour les adhérents de Bija Yoga, en participation libre pour les autres.

Le prochain est prévu le **13 mai**, de **9h30 à 11h**.

Parlez-en autour de vous, venez en famille, avec vos amis, c'est une bonne occasion de découvrir le yoga que nous diffusons.

Pranayama

Le 26 mai se déroulera le premier volet d'un cycle consacré au Pranayama.

Cette première rencontre sera l'occasion d'une prise de conscience de la respiration, d'un rappel de la physiologie respiratoire, et d'un point de vue yogique, de sa composante énergétique, de son rôle dans l'équilibre de nos énergies internes.

De 9h à 12h, 26 mai 2018, Salle de Yoga, pl. J. Beri, Ergué-Gabéric

Shankaparakshalana

Fin mars, une dizaine de participants s'est retrouvée à Leuhan pour une pratique de Shankaparakshalana, encadrés par Krishna Bodha et Karmatara ; dans la joie et la bonne humeur ils ont réalisé un grand nettoyage de printemps de leur organisme, le débarrassant des déchets accumulés pendant l'hiver, lui redonnant la fraîcheur, la vitalité qui va leur permettre d'absorber le flux d'énergie du printemps.



Nos stages en cours et à venir...

Cycle Kundalini

14 étudiants sont actuellement inscrits à ce cycle d'enseignements pendant lequel ils apprendront à utiliser la méditation, le chant, le nada yoga, pour explorer au plus profond d'eux-mêmes le lien qui les unit à la Kundalini, l'énergie vitale universelle, et qui les intègre complètement à l'Évolution permanente de notre monde.

• 27 au 29 avril 2018, 1^{er} au 03 juin 2018 et du 17 au 22 juillet 2018 au Centre de yoga à Leuhan

Méditation

Outil indispensable du yoga, pour comprendre nos processus mentaux, les blocages qu'ils peuvent induire et apprendre à les transformer pour s'en libérer.

Du 23 au 25 avril 2018 au Centre de yoga à Leuhan

La salutation au soleil

Surya Namaskara, pratique majeure du Hatha Yoga qui consiste en un enchaînement de 12 postures, agit sur l'ensemble du corps par l'assouplissement de nombreux muscles, un travail sur les articulations, une stimulation des organes vitaux, un réveil de l'énergie et une action sur la pacification du mental. Au delà de cette description succincte, nous vous proposerons lors de ce stage de découvrir toutes les subtilités de cette pratique en l'associant notamment avec la répétition de mantras et la mise en place de concentrations spécifiques.

Il est conseillé de prendre un petit déjeuner léger avant la séance.

Le 19 mai de 9h à 12h - Salle de Yoga à Ergué-Gabéric



**RETROUVEZ-NOUS SUR NOTRE SITE
WWW.BIJAYOGASHRAM.NET POUR PLUS D'INFO**



Centre de Yoga Saraswati

BIJA YOGA