

Sections de L'Odét, de L'Iroïse, du Moros, du Golfe, de La Flora,
de Gwilen, Ecole de Yoga Satyananda Paris - MuzikBreizIndez

ECOLE DE YOGA SATYANANDA

Toute l'équipe est heureuse de vous retrouver ou tout simplement de vous accueillir au sein de l'école de yoga si vous vous inscrivez pour la première fois.

Cette lettre mensuelle établira entre nous un lien vivant pour vous accompagner dans votre pratique ou votre découverte du Satyananda® Yoga.

L'Ecole de Yoga Satyananda devient adhérente de Bija Yoga, de ce fait, si vous le souhaitez, votre adhésion à l'EYS vous donne accès à tous les programmes proposés par Bijayogashram.

Nous vous invitons également à consulter le nouveau site de l'école, mis à jour régulièrement il vous permettra de manière attractive de suivre les différentes activités de l'école.

Le point sur l'été

• Voyage en Inde du 18/07 au 11/08

Notre voyage en Inde au mois de juillet aura été une grande source d'inspiration. L'accueil qui nous a été réservé, les pratiques de Nada-Yoga ainsi que la présence de Swami Niranjanananda et Swami Sat-sangi pendant ces trois semaines nous ont apporté un élan positif qui nous permet de prendre un excellent départ pour notre année de pratiques à venir.

Nous vous souhaitons à toutes et à tous de pouvoir un jour bénéficier d'une telle expérience.

• Yoga à la plage

Cette année encore nous avons proposé de donner au yoga un air de vacances et vous avez été nombreux à participer aux cours dans nos salles ou sur la plage pour garder une pratique tout au long de l'été. Merci à vous.

• Les Forums de la rentrée

L'école a fait en sorte d'être présente sur un maximum de forums, ceci grâce aux adhérents qui nous ont aidé bénévolement, ainsi les nombreux visiteurs ont pu être conseillés avec enthousiasme et gentillesse.

Rentrée 2010-2011 - Les Nouveautés

• Déménagement des bureaux

L'école grandit d'année en année mais les murs ne suivent pas ... Nous avons donc décidé de transférer les bureaux de l'école anciennement situés 1 Place Jean Berri à Ergué Gabéric sur le site de Leuhan.

Une permanence pour la période des inscriptions sera assurée à Ergué Gabéric.

• Séances de méditation

Une salle s'étant libérée sur le site d'Ergué Gabéric, il vous est proposé cette année des séances hebdomadaires de méditation avec Swami PARAMATMA, fondateur et inspirateur de toutes les activités de l'École de Yoga et du Centre de Yoga.

La méditation est avant tout une voie d'accès à la connaissance et un outil d'évolution. En calmant le mental elle maintient le corps dans un état d'équilibre, nous met en contact avec le calme intérieur et nous place dans un état d'ouverture et de réceptivité.

" Le moyen d'aller au bonheur et au contentement est de méditer. "
Paramahansa Satyananda Saraswati





• Ouverture du centre de Paris

Le 20 septembre, l'Ecole de Yoga Satyananda ouvre un centre permanent au cœur de Paris. Des cours seront proposés tous les jours, des séminaires, des stages, des kirtans et une formation de professeurs de yoga seront également au programme.

Les stages du mois suivant

• 9 Octobre 2010 : Yoga et asthme - Centre de Yoga de Leuhan

Inscrite dans le cycle « Yoga et Santé », cette journée permettra aux asthmatiques de mieux comprendre leur dynamique corporelle et d'être actif dans leur processus de guérison.

• 10 Octobre 2010 : Yoga et randonnée - Ergué Gabéric et Plougastel

Pour approcher plus finement une parfaite harmonie entre la nature et l'homme, pour savourer pleinement les couleurs, les parfums et les sons de l'automne, quelques pas, quelques pratiques de yoga ...

• 16 Octobre 2010 : Yoga et maux de dos - Ergué Gabéric, le matin, Brest, l'après-midi

Stress, fatigue, déprime, sont le plus souvent causes de douleurs dorsales, occasionnelles ou chroniques. Les outils du yoga vous permettront de vous soulager et de vous renforcer tant physiquement que mentalement.

• 16 Octobre 2010 : Yoga et maternité - Centre de Yoga de Leuhan

En complément des cours hebdomadaires réservés aux femmes enceintes et aux mamans et leurs bébés, des rencontres spécifiques sont proposées pour permettre aux couples d'envisager ensemble l'approche yogique de la parentalité.

• 27 Octobre 2010 : Yoga et Mandalas - Ergué Gabéric

Les mandalas sont des dessins ou des formes symboliques que l'on peut colorier, peindre ou décorer avec des matières comme du sable, du riz ou des fleurs. La pratique des mandalas aide à se concentrer ou à se recentrer. Initialement prévu pour les enfants (7-11 ans) et pour les adolescents (12-16 ans), les adultes intéressés par ce type de stage sont cordialement invités à nous solliciter pour l'organisation d'un stage qui leur serait dédié.

Les projets - Voyage en Inde en décembre

Comme chaque année, l'Ecole de Yoga Satyananda participera au programme de Sita Kalyanam, Sivananda Ashram de Rikhia en Inde.

En 2010, deux cérémonies spécifiques auront lieu à Rikhia :

. Du 6 au 10 décembre, pour Sat Chandi Mahayajna

. Du 17 au 21 décembre, pour Yoga Purmina.

Si vous souhaitez participer au voyage que nous organiserons à cette occasion du 4 au 23 décembre (dates à confirmer), contactez le plus tôt possible Swami Yoga Jyoti:

01.40.96.85.91 ou 06.85.72.13.69 - yoga.jyoti@ecoledeyogasatyananda.net



L'évènement de l'année

Symposium "Yoga, femmes et spiritualité" du 06 au 12 Juin 2011

Sollicitées par un réseau européen créé pour réunir les femmes de l'est et les femmes de l'ouest et portant le nom de "Yoga, femmes et spiritualité", les associations ont accepté d'organiser en juin prochain un Symposium international sur la féminité au sein de Bijayogashram, le Centre de Yoga à Leuhan.

Le programme est à l'étude mais portera à coup sûr sur le rapport entre la Nature et la féminité. Les troubles écologiques que l'on constate partout dans notre environnement se retrouvent dans notre façon d'aborder la féminité aujourd'hui. Ainsi le retour à un équilibre tant écologique qu'humain passe par un retour à un respect de la Nature et de la féminité. Il s'agira d'aborder ces deux concepts avec un regard à la fois scientifique, physiologique et yogique ou spirituel. Toutes les grandes étapes de la vie d'une femme devrait être éclairées sous cet angle.

Tenez-vous informés et faites le savoir autour de vous.