



Sections de l'Odéon, de l'Iroise, du Moros, du Golfe, de La Flora,  
de Gwilen, Ecole de Yoga Satyananda Paris - MuzikBreizIndez

## ECOLE DE YOGA SATYANANDA

*« Apprenons à bien respirer pour acquérir une bonne santé. Souvenons-nous que nous ne pouvons vivre sans respirer et qu'en respirant à moitié... nous ne vivons qu'à moitié. »*

*Paramhansa Satyananda Saraswati*

### SHANKAPRAKSHALANA

Sous le mot pour le moins étrange et imprononçable de « Shankaprashtalana » se cache une pratique de yoga des plus enrichissantes à découvrir et à faire. Elle appartient à la série des sept pratiques purifiantes appelées « Shat (7) Karmas (actions) ».

Shank signifie conche et prakshalana correspond à l'action de vider ; symboliquement cette pratique se réfère donc à l'action de vider un coquillage. Dans les faits, il s'agit d'un nettoyage de l'ensemble de notre système digestif allant de la bouche jusqu'à l'anus.

Pour réaliser la pratique, il suffit de réaliser plusieurs fois une série de cinq postures en buvant de l'eau tiède salée entre chaque série. Les postures favorisent l'ouverture des sphincters le long du système digestif et l'eau peut ensuite parcourir ce circuit en drainant toutes les toxines qui restent habituellement stockées.

Même si la pratique peut paraître étrange ou rebutante pour les personnes qui ne l'ont jamais faite, elle s'avère être une expérience idéale pour se nettoyer de l'intérieur au sens propre comme au sens figuré. La pratique en elle-même est dynamique et physique, elle permet de libérer une certaine qualité d'énergie qui fait que les choses se passent toujours dans la bonne humeur. Après, un régime alimentaire spécifique (composé de riz et de lentilles) de quelques jours est souhaitable de manière à laisser quelques temps le corps au repos. Outre les rééquilibrages physiques induits, cette petite cure procure à son tour de grands bénéfices sur le plan mental et émotionnel. On peut à nouveau « prendre le temps de digérer les choses » et apprécier la clarté retrouvée de notre conscient.

Dans les textes traditionnels, shankaprashtalana est préconisé au début du printemps et au début de l'automne. La pratique est un moyen de se préparer physiquement et mentalement à passer à une autre saison ; à se mettre au diapason avec la nature et à « réinitialiser » sa propre nature. Bonne pratique à toutes et à tous.

**RDV LE 13 NOVEMBRE A LEUHAN**

### LE POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

La rentrée s'est faite doucement, les inscriptions dans les nouveaux cours vont bon train, mais certains anciens ne semblent pas très motivés pour reprendre le chemin des cours ... Rassurez-vous, il n'est pas trop tard, vous pouvez encore vous inscrire et l'équipe des professeurs aimerait retrouver ses élèves.

Dans notre nouveau Centre de Paris les portes se sont ouvertes, les cours ont débutés, et les inscriptions continuent.

### LES NOUVEAUTES DU MOIS

Une nouvelle session de formation de professeurs de yoga a eu lieu, une quinzaine de personnes a assisté au premier week-end, nous espérons qu'ils seront aussi nombreux à poursuivre.

Pour la nouvelle formation de Paris, qui commencera en janvier 2011, nous avons déjà reçu beaucoup de demandes, ce qui nous porte à croire que le Centre de Paris était finalement un événement très attendu.



Le Centre de Yoga à Paris



## LES STAGES DU MOIS SUIVANT

Samedi 13 Novembre : Shankaprasnalana à Leuhan  
13 et 14 novembre : Yoga Nidra et connaissance de soi à Paris avec Sw. Paramatma.



Samedi 20 Novembre  
Pranayama I  
Maîtriser le souffle

De 9h00 à 12h00 à  
Ergué-Gabéric

De 14h30 à 17h30 à  
Brest

Le « prana » est l'énergie grossière et subtile qui pénètre et sous-tend toutes les choses, du plus petit atome à la plus grande galaxie. « Yama » signifie maîtrise de l'énergie et « ayama » signifie expansion de la conscience par l'énergie.

Le pranayama représente un ensemble de techniques qui ont pour objectif d'éveiller, de stimuler, d'accroître et de maintenir l'énergie vitale dans le corps, et de la diriger sur des points précis dans un but spécifique. Il vise donc à acquérir une parfaite maîtrise de la circulation du « prana » dans tout le corps en développant la connaissance de la respiration et le contrôle du souffle.

On peut utiliser cette énergie pour maintenir ou établir une bonne santé physique et mentale, pour favoriser la concentration, pour maîtriser les émotions, pour induire le calme mental et la méditation.

Samedi 20 Novembre  
Yoga en famille

De 09h30 à  
16h30 au Centre de  
Yoga



Venez en famille passer une journée au Centre de Yoga. Au programme Baby Yoga, Hatha Yoga, Relaxation, chant, activités pour les enfants ...  
Vous pouvez rester jusqu'au soir pour profiter de la pratique de mantra qui a lieu tous les samedi à 18h30 et les kirtans qui ont lieu après le dîner.

Dimanche 28 Novembre  
Méditation  
et connaissance de soi

De 09h00 à  
12h00 au Centre de Yoga

Il vous est proposé un cycle de méditation sur les Tantras en 4 rencontres.

La méditation correspond à la 3ème façon d'apprendre en découvrant ce qui est caché au fond de nous même et où il ne manque rien. Ce n'est pas une technique mais le résultat d'un long processus qui commence par l'observation.

La première rencontre aura donc pour thème « l'observation du processus mental ».

VOYAGE EN INDE

Plusieurs possibilités de voyage s'offrent à nous :

- Du 3 au 12 Décembre : uniquement le Sat Chandi Maha Yajna

- Du 3 au 22 Décembre : participation au Sat Chandi Maha Yajna et à Yoga Purnima

- Du 15 au 22 Décembre : participation à Yoga Purnima

- Du 15 Décembre au 8 Janvier : Participation à Yoga Purnima et séjour à Munger pour suivre les satsangs de Swami Niranjan du 2 au 6 janvier 2011.

Selon les dates les plus demandées, nous en organiserons deux ou trois. Nous avons donc besoin de connaître, très rapidement, les personnes intéressées et les dates qui retiennent votre attention.



RENDEZ-VOUS A L'ASHRAM EN OCTOBRE

Samedi 23 octobre : journée Découverte de l'ashram  
Samedi 30 octobre : journée de Jeûne et de Silence  
Dimanche matin 30 octobre : Honorer la terre