



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

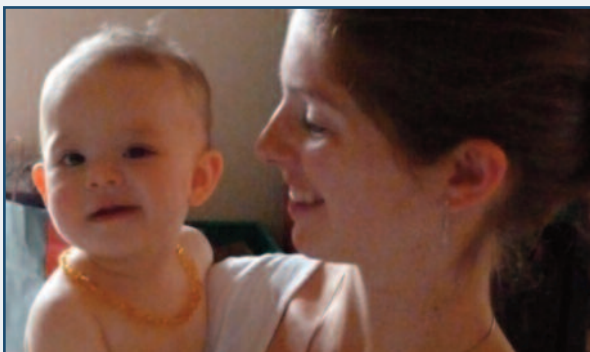
LE THEME DU MOIS : YOGA & MATERNITE

Bijayogashram a mis en place ces dernières années un programme spécifique pour accompagner la maternité, pendant la grossesse et pendant la première année de vie du bébé, de 0 à 1 an.

Ce programme d'accompagnement par le yoga repose sur la compréhension du besoin de confiance et de sécurité du bébé envers sa mère. Ce besoin est fondamental dans les premières années de sa vie et ce déjà dans le ventre de sa mère. C'est à elle, avant tout, de le lui apporter.

C'est donc l'interaction mère-bébé qui est envisagée, nourrie et renforcée par les pratiques dans ces cours femmes enceintes et Baby Yoga.

La présence des autres femmes enceintes, des autres mamans et des autres bébés permet un partage qui rassure, renseigne et vient pallier à la solitude dans laquelle les mamans se retrouvent aujourd'hui le plus souvent. Il s'agit de vivre au mieux cette expérience unique en se débarrassant des peurs, des doutes et des idées préconçues et pas toujours justes véhiculées par notre propre éducation.



Le témoignage d'une maman qui suit actuellement le cours de Baby Yoga :

" Que dirait Léo s'il pouvait parler du baby yoga ? Sûrement beaucoup de bien !

Quand je suis venu la première fois il avait 4 mois. Je cherchais des solutions pour apaiser mon fils, souffrant de reflux gastro-oesophagien, et d'une intolérance au lactose pas encore diagnostiquée à ce moment là. Extrêmement nerveux et sensible, il hurlait constamment de douleur et de colère. Je ne savais pas où je mettais les pieds, n'ayant moi même jamais pratiqué de yoga.

Dès le premier cours ce fut spectaculaire, il s'est relâché. C'est un complément parfait de son traitement, ça l'aide à appréhender son corps et son esprit de façon plus positive. Cela m'a aussi beaucoup aidée à surmonter ces premiers mois difficiles, en m'aidant à conserver du plaisir au maternage.

Le jeudi matin est un moment privilégié entre maman et bébé, il en redemande, et moi aussi ! "

LES EVENEMENTS DE L'ANNEE

. A l'étranger ...

Cette année, c'est **Tara Yoga Center**, le Centre de Yoga Satyananda de Slovénie, qui aura la chance d'accueillir Paramahansa Satyangananda Saraswati, les 10, 11 et 12 juin, sur le thème de **Prana Vidya**.



Divers intervenants participeront également à ce séminaire, Swami Anandananda Saraswati : Méditations sur Prana Vidya, Swami Pragyamurti Saraswati : Préparation pour Prana Vidya, Swami Paramatma Saraswati : Prana et Mantra, et Swami Vishwashakti Saraswati : Pranayama Kosha, le corps bio-énergétique.

Ces rencontres se dérouleront à Strunjan, très belle station balnéaire sur la côte adriatique.

Pour découvrir de plus amples informations sur ce séminaire, le programme, les modalités d'inscriptions, ou autres renseignements, rendez-vous : www.satyanandayoga.tara.si/seminar2011.php.

Swami Satsangi poursuivra son voyage en visitant la Hongrie puis la Bulgarie.

. Et à Leuhan ...

"L'éveil du potentiel en dormance chez la femme est un des plus grands besoins d'aujourd'hui." Amma

Bijayogashram accueille cette année du 06 au 12 juin 2011, la 7ème rencontre entre les femmes d'Europe de l'Est et d'Europe de l'Ouest et élargit cette rencontre à un symposium :

"Yoga, femmes et spiritualité : expérimenter les multiples facettes du Yoga", sur le besoin et l'urgence d'un retour à la spiritualité qui passe par les femmes.

Cette rencontre aura lieu à Bijayogashram qui est un lieu dédié à la mise en pratique de l'enseignement du Satyananda Yoga. Cet ashram ravive les anciennes traditions endémiques pour lesquelles l'aspect féminin de la nature est au centre de la vie : créer, nourrir et préserver. Elles réactivent le besoin d'être relié à l'environnement, ce qui constitue la base même d'une spiritualité moderne, qu'il est urgent de voir naître aujourd'hui.

Ce symposium vous propose de goûter aux différentes facettes du yoga et de découvrir le potentiel d'éveil de la nature spirituelle propre à chaque femme, en vous associant pendant une semaine aux rythmes de la vie de l'ashram.

La possibilité de participer aux rituels (Pujas, Havans), de pratiquer : Nada yoga (yoga du son), Hatha yoga, Yoga nidra et Karma yoga, de chanter des Kirtans et des Mantras, de créer des Mandalas, vous procurera une expérience unique des multiples aspects et de la profondeur du Yoga.



Workshops

Des ateliers seront proposés pour explorer les étapes initiatiques du déroulement de la vie d'une femme et les pratiques de yoga spécifiques à mettre en place au quotidien, pour éveiller et maintenir une vie spirituelle et équilibrée.

Nous aborderons les thèmes suivants :

- l'innocence naturelle présente en chaque petite fille (les Kanyas)
- la période de transformation en jeune femme (adolescence et émergence de la sexualité),
- la femme adulte (équilibrer sa vie de couple, de famille et de travail),
- la femme âgée - la femme sage.

LES PROCHAINS STAGES

. En Bretagne

Yoga appliqué aux problèmes d'hypertension

Le samedi 02 avril, Centre de Yoga de 9h00 à 17h00

Pour surmonter la maladie, la philosophie du yoga démontre que les ressources sont en chacun, il convient de les identifier et de les utiliser. Il y a des pratiques de yoga, une hygiène de vie, un régime alimentaire particulier à adopter lorsque l'on souffre d'hypertension. Venez les découvrir avec nous.

Yoga et Maternité

Samedi 09 avril à Leuhan, Centre de Yoga de 9h à 17h

Les postures avancées

Samedi 09 avril à Ergué de 9h à 12h et Brest de 14h30 à 17h30

Le cheminement intérieur permettant à toute personne de se dépasser sera étudié pour vous offrir la possibilité de réaliser quelque chose qui vous paraissait impensable à exécuter. Décider d'apprendre à réaliser une posture difficile permet de relever un défi vis-à-vis de soi-même.

Une journée à l'ashram

Samedi 16 avril à Leuhan, Bijayogashram

Pour les personnes qui ressentent le besoin de se ressourcer ou de mieux se concentrer sur un événement de leur vie, une journée à l'ashram est certainement une très belle opportunité.

Puja aux ancêtres

Dimanche 17 avril de 9h00 à 12h00 avec Swami Paramatma

Le puja aux ancêtres répond à notre besoin de nous connecter et de rendre hommage à ceux qui nous ont précédés, que nous avons connus, mais aussi de manière plus vaste à tous les êtres humains qui ont permis notre évolution.

. A Paris

Séance de méditation

**Le vendredi 08 avril, de 17h30 à 19h00, 60 rue Greneta
Avec Swami Paramatma Saraswati**

Célébration du printemps

Dimanche 27 mars de 14h00 à 19h00, 60 rue Greneta

Le Centre Greneta propose à tous les adhérents de venir célébrer le printemps en participant à la construction du Surya Yantra en sables colorés. Au programme également, mantra, havan et kirtans.

La participation est gratuite mais vous pouvez venir avec des gâteaux et des boissons à partager.

LE POINT SUR LES EVENEMENTS PASSES

Le week-end de séminaire à Paris sur Méditation et connaissance de soi qui a eu lieu les 04 et 06 février derniers a été bien fréquenté. Certains professeurs de yoga, appartenant à d'autres traditions étaient présents ressentant le besoin de compléter leur formation ou d'approfondir leur pratique. Et cela nous semble donc extrêmement positif.

Prochain séminaire 13, 14 et 15 mai 2011 : "Etude et pratique avancées du Yoga Nidra".

Pour tous renseignements ou inscriptions sur nos formations de professeurs de yoga, n'hésitez pas à prendre contact avec nous au numéro suivant: 06 85 72 13 69.

DES NOUVELLES DE L'INDE

MAHASHIVARATRI

Shivaratri se déroule chaque année, la quatorzième nuit après la pleine lune, lorsque celle-ci est presque noire. C'est un fait bien établi dans la discipline yogique qu'il est plus facile de contrôler l'esprit lorsque la lune décroît. Cette quatorzième nuit est particulièrement propice pour une sadhana (pratique spirituelle) un peu plus intense qui permet de sublimer complètement la dernière et quinzième fraction de l'esprit, en correspondance avec la dernière fraction de la lune.

Il est possible de parvenir à vaincre complètement l'esprit pendant cette nuit-là.

Les prophètes et les rishis de l'ancien temps étaient pleinement conscients de l'influence exercée par les planètes sur le corps humain; ils utilisaient ces influences pour leur bénéfice spirituel. Ainsi la pratique d'une sadhana intensive, durant la quatorzième nuit en lune descendante, a son origine dans l'expérience personnelle d'anciens sages de l'Inde.

Pendant le mois de Maagh (février/mars), la quatorzième nuit est connue en tant que Mahashivaratri. Maha signifie grand, Shiva signifie favorable et Ratri signifie nuit; la Grande Nuit Favorable. C'est la nuit favorable pour obtenir un contrôle total sur l'esprit.

Shivaratri a été célébré en Inde à Munger et à Rikhia et aussi dans notre Centre, à Bijayogashram, le 02 mars dernier.