



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

Dans cette lettre du mois de mai, nous souhaitons attirer votre attention sur :

- . la rencontre Yoga, femmes et spiritualité
- . les stages et cours d'été
- . la possibilité de vous réinscrire pour la saison prochaine avec une réduction si vous le faites dès le mois de juin.

Nous aimerions aussi avoir votre retour sur cette saison qui se termine bientôt. N'hésitez pas à nous faire part de toutes vos remarques et suggestions.

Mauna : la pratique du silence - "Jeûne et mauna 21 mai à Leuhan"

• Bénéfices de mauna

Une grande quantité d'énergie est dispersée en discussions inutiles et en commérages. La pratique de mouna permet de conserver cette énergie afin de s'en servir pour l'activité physique ou mentale. Vous pouvez pratiquer la méditation. Cette pratique a des effets apaisants sur le mental et sur les nerfs. Grâce à la pratique de mouna, l'énergie de la parole est rendue disponible au maintien de l'éveil de la vigilance.

La pratique de mouna développe la force de volonté, permet de mieux contrôler ses pensées et donne une paix mentale. Ainsi, mouna permet de développer le pouvoir d'être endurant parce que vous contrôlerez mieux vos paroles. Mouna est aussi d'une grande aide pour contrôler la colère. Les émotions sont contrôlées et l'irritabilité disparaît rapidement. En cas de maladie, le fait d'observer la pratique de mouna permet également de calmer le mental. Celui qui observe le silence possède la paix et une nouvelle forme de force qui, avant, lui faisait défaut. Il se découvre plus d'énergie et sait rester calme et serein. Dans le silence, il y a la force, la sagesse, la paix et la joie. Dans le silence, il y a la liberté et l'indépendance.

• Discipline de la parole

Essayez d'apprendre à mesurer vos paroles. Évitez les discours trop longs, trop pompeux. Ne vous perdez pas dans des discussions stériles et inutiles, restez le plus à l'écart possible de tous les débats de cette sorte. Voici ce qu'est vraiment mouna. Parler à tort et à travers pendant six mois et faire mouna le reste de l'année n'est d'aucune utilité.

Regardez chaque mot. Voici la plus grande de toutes les disciplines. Les mots ont une force inouïe. Utilisez-les avec beaucoup de précaution. Contrôlez vos mots avant qu'ils ne franchissent vos lèvres, parlez peu et apprenez à rester silencieux. Purifiez votre mental et méditez. Restez calme, calmez le mental. Rendez silencieuses vos pensées et vos émotions. Plongez dans la partie la plus reculée et secrète de votre cœur et appréciez le silence qui s'en dégage. Entrez dans ce silence, apprenez à connaître ce silence et devenez le silence.

Là, vous trouverez ce que vous cherchez : la JOIE.

Eté 2011 - Cours et stages

• Cours d'été

Pendant les deux mois d'été, nous vous proposons un planning de cours pour vous permettre de maintenir votre pratique à Quimper, Brest, Douarnenez, Bénodet ... Ce planning vous sera distribué prochainement et vous pourrez également le consulter sur le site de l'Ecole. Pour y participer il vous suffira de prendre une carte pass avec le nombre de séances qui vous convient.

• Stages d'été

Nous profitons de l'approche de l'été pour vous présenter les stages proposés cette année durant la période estivale. Ces stages ont tous lieu au Centre de Yoga de Leuhan. Ce lieu fonctionne sur le principe de la vie en ashram, il s'agit d'une communauté réunie autour d'un même objectif : ici c'est la mise en pratique dans la vie du yoga tel que Swami Satyananda l'a enseigné. Comme il le disait lui-même :

"Le fait de venir passer quelques jours dans un ashram offre l'opportunité d'élargir notre propre vision de nous-même et de la vie. On apprend à mieux se comprendre, ce qui en soit est un grand pas car c'est l'incompréhension qui nous conduit au déséquilibre."



L'évènement de l'année

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



La semaine consacrée aux femmes et à la spiritualité approche et vous êtes encore peu nombreuses à nous avoir indiqué votre souhait de participer à cet évènement. C'est pourtant une opportunité de venir à la rencontre d'autres femmes venant d'Europe de l'Est (Ukraine, Allemagne...) et de vivre quelques jours ou une semaine de partage autour de pratiques de yoga mais aussi d'autres pratiques qu'elles vont nous faire découvrir comme la danse du ventre, le kung fu ...

Le programme précis de la semaine est disponible sur le site ou auprès de vos professeurs ou du secrétaire. Renseignez-vous et pourquoi ne pas venir au moins quelques jours vous joindre à cette rencontre exceptionnelle et ce mouvement de soutien et ce réseau autour de la condition des femmes.

Consultez le programme et n'hésitez plus : inscrivez-vous.



• Stage Du Yoga l'été du 8 au 14 août 2011

Ce stage est ouvert à tous. Il vous sera proposé de découvrir un art de vivre yogique.

Ce stage vous permettra de goûter à une autre manière de pratiquer que dans le cadre des cours.

Le stage se déroulera entièrement au centre de yoga qui fonctionne sur la base de la vie d'ashram.

Les journées sont ponctuées par du hatha yoga (asana – postures physiques – et pranayama – pratique de respiration), du yoga nidra, du karma yoga ou yoga de la méditation dans l'action qui consistera à participer au bon fonctionnement de l'ashram (nettoyage, jardinage, cuisine), des pratiques de méditation pour débutants, des kirtans (chants), des mantras, des havans et des temps libres pour profiter du cadre et de la nature environnante.



• Prana Vidya du 8 au 14 août 2011

Ce stage est réservé à des personnes ayant un niveau avancé. Prana vidya est une pratique de méditation tantrique avancée. Le prana, l'énergie vitale est la force de vie qui sous-tend chaque chose dans cet univers et vidya est la connaissance, non par l'intellect mais par l'expérience.

Prana vidya est l'étude des subtilités dans le corps énergétique, de ses causes sur nos systèmes. La pratique de prana vidya est destinée à faciliter la bonne circulation du prana dans tout le corps.

Ce stage débutera par la pratique de shankaprakshalana en préalable à une bonne circulation du prana dans le corps, nous vivrons quelques jours en silence, mauna, de manière à rentrer de plus en plus en profondeur dans la pratique.

• Kriya Yoga du 16 au 25 août 2011

Ce stage s'adresse à des pratiquants avancés qui veulent intégrer une sadhana, pratique régulière et assidue dans leur quotidien. Le Kriya Yoga de Swami Satyananda a pour but d'orienter notre mental dans une direction précise de mooladhara, le chakra racine à sahasrara, le lotus aux mille pétales que l'on situe au-dessus du crâne et qui symbolise l'éveil. Cette direction est celle de l'évolution. L'activation de la Kundalini permet au pratiquant d'accroître ses qualités par l'éveil des fonctions supérieures de son mental et ainsi de renforcer son champ de connaissance.

• Marma Yoga du 16 au 21 août 2011

Ce programme se déroulera en cinq journées qui permettront de prendre conscience progressivement du rôle actif que nous avons à jouer dans le développement de notre bien-être. Il s'agira surtout de voir de manière pragmatique en quoi consiste ce rôle. L'accent sera mis sur l'apprentissage d'une sadhana ou pratique personnelle en fonction des objectifs et obstacles à surmonter.

Ce séjour comportera du Hatha Yoga, des pratiques de nettoyage, du karma yoga et un massage ayurvédique complet.

• De l'énergie pour la rentrée du 23 au 26 août 2011

Ce stage est ouvert à tous. Ces trois jours seront l'occasion de voir la période de la rentrée comme une opportunité pour appliquer les outils du yoga au quotidien.

Nous sommes tellement souvent dépassés par les évènements dans des périodes aussi chargées que la rentrée qu'il est bon de prendre un temps de recul pour se préparer à vivre ce moment avec le plus de sérénité possible et en faisant confiance au changement.

Les pratiques de ces trois jours vous seront proposées dans l'optique de maintenir ensuite à votre retour, une pratique personnelle régulière qui vous permettra de traverser cette période dans le calme.

