



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

Cette lettre mensuelle du mois de juin est un hors-série consacré au retour sur l'évènement "Yoga, femmes et spiritualité" qui s'est déroulé à Bijayogashram, à Leuhan du 06 au 12 juin dernier.

Ce fût réellement une semaine très forte, pleine de joie et de partages de connaissances, d'expériences qui a permis à chacune des participantes de repartir avec un nouvel élan et un sentiment de plénitude. Nous vous faisons partager les remerciements chaleureux des organisatrices de mouvement d'échange entre les femmes de l'est et les femmes de l'ouest.

Nous souhaitons aussi vous rappeler que tout au long de l'été, vous pouvez participer à des cours de yoga organisés spécialement pour la période de juillet-août, et à des stages qui auront lieu à l'ashram. Ne manquez pas ces opportunités de progresser dans votre pratique.

Et très bel été à vous tous!

Retour sur la rencontre du mois de juin : "Yoga, femmes et spiritualité"

Nous avons accueilli pendant une semaine un groupe de 30 femmes venant d'Europe de l'Est pour la rencontre « Yoga, femmes et spiritualité » organisée par Bijayogashram avec le Netzwerk Ost-West :

- un groupe d'Allemandes dont Divya Drishti, Ishwara Shakti, Haribhakti (les organisatrices), Sibylle, Astrid, Lisa, Anette, Gabriele, Ursel, Ingrid, Rita, Gabriele, Helga, Ruthild, Heide
- un groupe d'Ukrainiennes dont Lidiya, Oksana, Olena, Larysa, Ruzanna, Anna, Elena et Anna
- un groupe de Russie, Olga et Natalia
- une anglaise, Clare
- une belge, Gigi

Merci à toutes les françaises, adhérentes de l'Ecole essentiellement qui ont participé à cette rencontre.

Merci aussi à toutes celles et ceux qui sont venus nous apporter leur aide avant et pendant cette conférence, qui fût un moment de joie grâce à vous tous.

Voici les remerciements de Inge une des fondatrices et organisatrices de ce mouvement:

" Au nom de toutes les femmes de l'Est et de l'Ouest qui ont assisté à la conférence "Yoga, femmes et spiritualité" qui se déroulait du 06 au 12 juin à Bijayogashram, nous voudrions vous remercier pour cette merveilleuse et miraculeuse semaine que nous avons passé dans votre bel ashram. Chacune d'entre nous est rentrée transformée même si certaines ne s'en sont aperçues qu'après coup.

Votre généreuse hospitalité et l'attention que vous avez porté à chaque petit détail, fidèle à l'esprit de Rikhia, nous a comblé. La beauté de la nature environnante nous faisait voir les moindres beautés intérieures même les moins tangibles éveillées par la pratique des pujas, des havans, des kirtans, du mandala, par la musique et la danse et tous les moments de joie que nous avons partagés.

Même la pièce de théâtre sur Siva et Shakti qui était devenue à un moment donné le point de tous les mécontentements, s'est révélée finalement comme un véritable chef d'œuvre qui a laissé des impressions profondes, certaines ayant besoin de temps pour mûrir.

De grands remerciements à Swami Dharmananda pour son génie et la patience qu'elle a eu avec nous et à Swami Paramatma qui a pris l'initiative de l'inviter pour cette rencontre.

L'organisation parfaite mise en place par l'ashram nous a impressionnée et a été un grand soulagement pour nous, organisatrices du réseau Est-Ouest Netzwerk Ost-West, avec toujours une main, le plus souvent invisible, prête à aider :

- les salles pour les conférences et les workshops étaient préparées silencieusement
- les bénéfices du Karma Yoga ont été introduits de manière charmante si bien que le Karma Yoga est devenu un des points forts et joyeux de la semaine
- de délicieux repas et gâteaux étaient préparés avec amour et avec soin
- l'introduction au Nada Yoga dans son contexte le plus large a profondément touché beaucoup d'entre nous
- la bonne volonté des professeurs de yoga pour assurer les séances de hatha yoga et de yoga nidra
- les diaporamas de photos réalisés par François
- sans oublier la soirée bretonne avec les crêpes et les fabuleux chanteurs bretons





- l'excursion au bord de la mer qui était pour la plupart des femmes, leur première rencontre avec l'Océan Atlantique

Voilà, pour mentionner juste quelques points qui nous ont particulièrement touchés.

Ce fut une semaine magique !!

Est ce que c'est ça le sens de l'évolution dont Paramatma nous a parlé ? Lorsque nous expérimentons quelque chose que nous n'aurions jamais cru possible auparavant.

Pour conclure, cette semaine a été une fête de la plénitude pour toutes, comme la réelle matérialisation de Annapurna, la déesse de la prospérité. Nous sommes toutes rentrées chez nous nourries et remplies d'un sentiment de plénitude, dans notre corps, notre mental et notre esprit et nous allons continuer à savourer ce sentiment encore longtemps...

Merci beaucoup.

Divya-Drishti, Ishwara Shakti, Haribhakti

Eté 2011 - Rentrée



TOUT L'ETE, DES COURS seront dispensés en Bretagne et à Paris à :

- Ergué-Gabéric (salle de yoga) le mercredi de 10h30 à 12h00
- Quimper (camping de Lanniron) le mardi de 18h30 à 20h00 et le jeudi de 19h30 à 21h00
- Concarneau (Abri du Marin) le mercredi de 10h00 à 11h30
- Bénodet (sur la plage du Trez, près du Fort) le mercredi de 8h00 à 9h30
- Brest (salle de yoga) le lundi de 9h30 à 11h00 et de 18h30 à 20h00 et le jeudi de 19h00 à 20h30
- Paris (salle de yoga) le mercredi de 19h30 à 21h00

YOGA A LA PLAGES: séances spéciales en juillet et en août

Des séances de yoga spéciales organisées à la plage, ouverte à tous et gratuites sont prévues durant l'été: **les dimanche 10 juillet et 07 août** à partir de 9h30 à Bénodet plage du Trez, près du Fort et à Brest, plage des Sables blancs. Venez nous rejoindre. Nous espérons beaucoup de monde sur la plage!!



MINI STAGES "YOGA ET NATURE"

Stage de Yoga avec postures, pratiques de respiration, méditation, le tout dans un magnifique environnement naturel pour réaliser une expérience pleinement écologique.

De 9h00 à 12h00 à Quimper (dans les jardins de Lanniron - RDV à l'accueil) et à **Brest** (dans le bois près de la salle de yoga - RDV 32 rue Guelmeur).

A Quimper, ces stages sont prévus **les lundi 11, 18 et 25 juillet et 01, 08 et 22 août.**

A Brest, **les vendredi 15, 22 et 29 juillet, 05, 12 et 19 août et le samedi 27 août.**

PENSEZ AUX STAGES D'ÉTÉ DU MOIS D'AOÛT: vous pouvez encore vous inscrire

- . Du Yoga l'été du 8 au 14 août 2011 (ouvert à tous)
- . Prana Vidya du 8 au 14 août 2011 (niveau avancé)
- . Kriya Yoga du 16 au 25 août 2011 (niveau avancé)
- . Marma Yoga du 16 au 21 août 2011 (ouvert à tous)
- . De l'énergie pour la rentrée du 23 au 26 août 2011 (ouvert à tous)
- . S'exercer au style de vie yogique du 22 au 28 août (ouvert à tous)

RETRAITES, SEJOURS A L'ASHRAM

A tout moment de l'été, vous pouvez venir faire une retraite à l'ashram en organisant votre séjour selon vos besoins, ce qui vous laisse la possibilité soit de suivre la routine habituelle du Centre, soit d'y ajouter des temps d'enseignements spécifiques (hatha yoga, méditation...). Même pour quelques jours, c'est une opportunité de couper avec son quotidien, de se ressourcer dans un cadre naturel source de concentration et d'y voir plus clair sur ses objectifs.



REPRISE DES COURS EN SEPTEMBRE

Ne manquez pas la rentrée pour la saison 2011-2012 :

- les 1, 2 et 3 septembre à Paris avec des journées Portes Ouvertes.
- le 19 septembre en Bretagne dans nos salles à Brest et Ergué-Gabéric. A très bientôt.

Quimper : 02 98 10 06 97 - Brest : 02 98 42 15 52 - Leuhan : 02 98 59 71 47 - Paris : 01 45 08 16 40