



Index

Le CTY vu du dedans et Assemblée Générale Annuelle: page 2 et 3
Porteur porté par Suzanne Marcotte page 4
Des nouvelles de la région de **La Mauricie** par Claire Bureau pages 5 et 6
L'anatomie et l'enseignement du yoga par Lydia de Senne pages 7, 8 et 9
Yoga nidra par Stéphane Lachance pages 10,11, 12 et 13
Semence de méditation de 2014 Obstacles Symptômes Remèdes page 16

Publicité

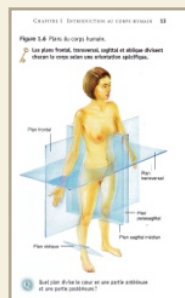
Chantal Poulin:

Alternance, son, silence et réduction de la souffrance, les 16 et 17 août. Ouvert à tous
Atelier de synthèse préparatoire à la demande d'accréditation de formatrice page 14
Lise Poirier: La voie des éléments les 24, 25 et 26 août. Ouvert à tous. page 15

Deux documents en annexe.

Inscription et invitation à Semence de méditation 2014
Copie à colorier du yantra de la page 13 et au verso: les publicités

Nos collaboratrices - collaborateur



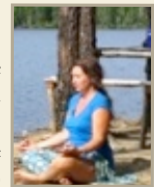
Lydia de Senne
présente
l'importance de
**L'anatomie et
l'enseignement
du yoga**
Page 8



Le yoga nidra,- thématique yantra

Comment s'approcher le plus du
sommeil pour arriver à l'éveil.
Stéphane Lachance nous présente
cette démarche en utilisant
différents bhavana.
Pages 10 à 1

Le porteur porté
Respiration. Mouvement.
Avoir du temps et n'être plus seule.
Texte impressionniste de Suzanne
Marcotte en page 5





En pièces-jointes:

Semence de méditation: information et inscription

Bhairavi yantra à colorier et au verso:

- Publicité de Lise Poirier pour un atelier sur La voie des éléments

- Invitation de Chantal Poulin pour un atelier: «Alternance son, silence et réduction de la souffrance.»

Prochaine Voix du centre parution en septembre 2014.

Nouvelles dates pour la parution des Voix du centre: janvier - mai - septembre.

Publicité:

format carte d'affaire: 20\$ - 1/4 de page: 30\$ - 1/2 page: 50\$ et une page pour 100\$

Nous vous rappelons que le logo du CTY est enregistré et ne peut-être utilisé que par le CTY et les professeurs accrédités CTY en en indiquant la provenance.

Pour nous contacter: cty@sympatico.ca Téléphone: 1 800 363-9642 ou 1 819 523-4449

AGA

Assemblée générale annuelle

Dimanche le 25 octobre 2014 Fierté d'appartenir à un réseau comme le nôtre!

C'est dimanche le 25 octobre 2015 que se tiendra notre Assemblée générale annuelle. Le lieu est à définir. Vous recevrez les documents en lien avec notre AGA joint à la Voix du centre qui paraîtra en septembre prochain. Les personnes présentes auront à échanger et prendre des décisions sur une politique

d'**augmentation de la cotisation annuelle** qui pourrait être applicable pour 2015-2016 et sur les mesures à prendre pour **accroître les adhésions** et trouver d'autres moyens pour **augmenter les revenus** du CTY.

Nous souhaitons votre présence et vos suggestions.

Accréditations de professeur.

Félicitations à Madame Hélène Duquette Marsolais et Madame Josée Saint-André toutes deux élèves de Lily Champagne. Leur accréditation a été entérinée par le c.a. le 19 juin dernier.



13^{ième} Colloque-Stage & Cartable prānāyāma en Juillet 2015 Un nouveau souffle en tête

L'orientation que prendra notre 13^{ième} colloque de l'an prochain est donnée. Il s'agira d'un colloque-stage sur une fin de semaine où seront présentés et étudiés par ateliers différents chapitres du Cartable sur le prānāyāma.

L'inspiration a soufflé à Stéphane Lachance un thème et une image pour cette rencontre et nous souhaitons pouvoir vous offrir un lieu en pleine nature au Centre du Québec pour la tenue de notre événement.

Pour ce colloque spécial une date bien différente: soit la fin de semaine du 11 juillet ou du 18 juillet. C'est le CTY qui est promoteur de l'événement en association avec les formatrices-teur du Cartable prānāyāma.

Guide de posture

Lors du dernier c.a. de juin, les membres du conseil d'administration ont pris la décision d'ouvrir la vente du **Guide de posture** à toute personne intéressée. Quand il a été conçu il était dédié aux professeurs accrédités. Cependant à l'usage on comprend que les formatrices commandaient des Guides pour leurs élèves pour faciliter et intégrer la compréhension des postures tout le long de leur formation de professeur. Et ces personnes ne demandaient pas nécessairement l'accréditation par la suite.

Donc afin de nous ajuster à la réalité, nous rendons disponible à quiconque le Guide de posture. Bien entendu le prix est en conséquence. **Les membres le paieront 50\$ tel que présentement et les personnes non-membres le paieront 70\$.**



Colloque 2014

Encore une fois un événement rassembleur et professionnel. Merci encore aux membres du comité organisateur d'avoir spontanément décidé de présenter à nouveau notre colloque annuel. Un compte-rendu photo sera joint à la Voix du centre de septembre prochain.

Le porteur porté!

Chère Danielle,

Nos conversations m'ont rappelé ce texte que j'avais oublié d'écrire. Permets-moi de te l'adresser pour raviver ma pensée.

Suzanne Marcotte, professeure accréditée CTY - Suzanne.marcotte@cafemorgan.com



Cela s'est produit au stage de Peter Hersnack à l'automne dernier 2013 dans Charlevoix. Peter parlait de la notion du «porteur porté»...Wow! Il fallait que je comprenne! Le porteur porté! Oui j'ai fait de la danse et je me suis fait porter par le porteur des Ballets canadiens dans une classe de maître. Il m'a saisi dans mon élan et m'a amené au septième ciel si on veut ... je volais ... j'étais légère! Mais, être le porteur porté?

Cette fois le maître c'était Peter. Il nous a fait expérimenter dans une séance cette notion. Avec la respiration tendresse, nous exécutions nos mouvements en dissociant la respiration du mouvement. L'un accompagnait l'autre sans le savoir. Quand je suis sortie du cours, j'étais dans une émotion sans fin. J'ai remonté la cote dans le rosé du soir vers le nord avant de redescendre à la salle à manger. Je pleurais les larmes de toute une décennie. Moi qui suis habituée de tout porter, qui avait porté et qui porte encore. De la liste du soir sur la table, celle qu'on enfouit dans le sac au matin, que l'on raye et que l'on recommence le soir. N'eut été de listes mais les faire toute seule a été l'enjeu de cette décennie.

IL Y AVAIT DU TEMPS!

Quand je suis sortie dans cette poudreuse du jeune soir, un bonheur sans fin s'est mêlé à cette tristesse sans fin. Le ballon venait d'éclater...IL Y AVAIT DU TEMPS! Voilà les traces que cette séance avait laissées. Il y avait du temps et je n'étais plus seule. La vie pouvait être là pour me porter. On pouvait se bercer ensemble et se relayer, lever les bras sans forcer, presque s'envoler.



Je ne portais plus rien...oui, plus rien. Une magie presque, le porteur venait de lâcher sa grippe, il était même un peu baveux. Oui la vie peut être facile, oui on n'est pas seul, oui on a le temps car la vie a besoin de temps pour s'exécuter.

Oui, je suis baveuse... car j'ai dégusté comme une goinfre cette étrange liberté. Parfois je l'oublie mais elle, ne m'oublie pas.

Quand j'ai vu Peter le lendemain, mes yeux ne parlaient pas, ils roulaient encore dans l'eau...je lui ai dit merci, pour la séance de ma vie. *Suzanne*



CTY-Mauricie Rencontre annuelle

Lors de la rencontre annuelle du 28 mai dernier, des remerciements ont été adressés à Anne-Marie Domaradzki, Marie Pierre Gauthier et Anne Pélissier qui terminaient leur parcours au sein du comité. Bienvenue à Marie-Louise Moreau qui s'est jointe à Claire Beaulieu, Louise Couture et Suzanne Trudel afin de compléter le comité régional.

«Je tenais à vous remercier toutes et chacune pour l'apport fait au CTY-Mauricie pour cette année 2013-2014. Nous pouvons être fières de la trace laissée par l'ensemble de nos réalisations durant ce mandat.»

Claire Beaulieu, présidente du CTY-Mauricie

Yoga thérapeutique et bas du dos

Atelier animé par Carina Raisman le 30 mars 2014

Claire Beaulieu - claire.beaulieu@cgocable.ca

Malgré la surprenante tempête printanière, le déplacement fut récompensé car chacun des 17 participants est ressorti avec un élément de changement à appliquer dans son yoga qui lui est propre. Un constat qui le mènera vers un meilleur alignement et une respiration plus ample.

Avec l'assistance de REX (le squelette), Carina a su démontrer que chaque mouvement d'un segment de la colonne affecte le reste des vertèbres qui doivent s'ajuster en fonction de la prise de position telle l'interrelation des anneaux du serpent.



Beaucoup d'expérimentation sur le tapis pour faire ressentir dans le corps les allongements, les alignements et l'union des paires d'opposé tels droite/gauche, devant/derrière, haut/bas, interne/externe, in/ex et relâchement / effort.

Le rôle du sternum, des côtes, des abdominaux, le dégageant du petit bassin, les 4 points d'appui du pied ont été mis en lien avec la posture globale du corps en mouvement. Un principe biomécanique de la colonne à ne pas oublier est celui de stabiliser les

articulations hyper mobiles à la charnière des courbures avant de vouloir mobiliser les vertèbres plus stables dans nos asanas. Une simple prévention est garante de l'hygiène du dos et du respect de son anatomie. Nos habitudes de vie sont formées dans la répétition des gestes du quotidien et le tapis révèle nos désalignements et nos compensations acquis au fil du temps. À nous de reprogrammer la bonne posture en redistribuant le poids sous le bassin, endroit où il doit être et ainsi libérer la cage thoracique pour sa fonction principale celle de respirer.

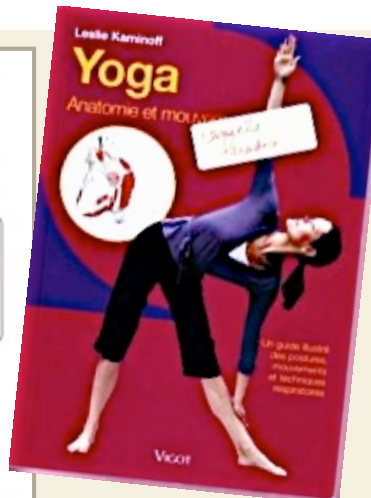
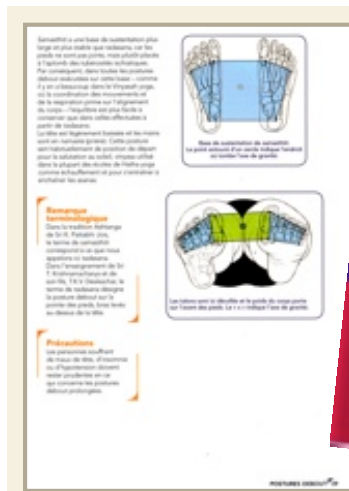
Par le yoga on a accès et oui, au système nerveux autonome par une réponse mieux adaptée en évitant les fausses alarmes qui se traduisent par un stress répété et enregistré chimiquement dans le corps. Notre action volontaire réside dans l'ajustement scient du gradateur afin d'accélérer ou freiner au bon moment. L'important est d'éviter de rester figé, c'est-à-dire sans réponse, car cela constitue la pire accumulation de déchets et de tensions inutiles dans notre corps.



Voici une **recette magique à partager** celle d'étirer les hanches et les épaules, de renforcer les pieds et les abdominaux et d'appliquer ces principes de ligne d'aplomb dans nos postures quotidiennes: assis-débout et en marchant, et dans les asana par la suite.

Maintenant nous sommes avisés : dans le corps, aucun sens unique, que des boucles d'allé et de retour en vase communicant, il s'agit de débloquer nos tensions et ainsi libérer notre corps au profit de la juste respiration.

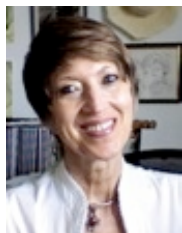
Namaste Claire



YOGA Anatomie et mouvement
de Leslie Kaminoff aux éditions Vigot

Approfondissez votre pratique du yoga en maîtrisant les mécanismes à l'oeuvre dans chaque posture!
220 pages, environ 40\$

Je m'excuse pour le carré blanc qui est sur la couverture, je n'arrivais pas à l'enlever. Danielle



L'anatomie et l'enseignement du yoga

Lydia de Senne, Master en anatomie médical yogaetplenitude.com

Vous êtes à la veille d'enseigner le yoga, vous avez peut-être déjà commencé, et vous vous posez la question: *pourquoi devrais-je passer du temps à étudier l'anatomie?*

« C'est le yoga que je me prépare à enseigner et pas l'anatomie! Mes élèves veulent apprendre des postures, pas de l'anatomie! Et quand bien même je connaîtrais les noms de tous les muscles, en quoi cela aiderait-il mes étudiants? »

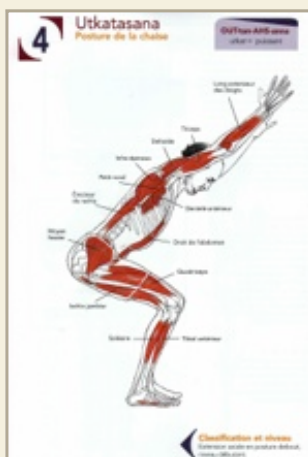


Il n'est vraiment pas question d'apprendre toute la nomenclature musculaire, effectivement, vous ne vous préparez pas à faire médecine! Ce dont il s'agit en vérité, c'est de connaître les muscles qui interviennent le plus dans nos postures, comment les soutenir et favoriser le travail qu'ils fournissent et comment protéger le mieux possible les articulations impliquées.

Mais à mon sens, ce "Pourquoi" est tout à fait légitime. De plus, il me donne ici l'occasion d'insister sur quelques points qui me paraissent de la plus haute importance lorsque vient le moment de réaliser cette décision capitale : "je vais transmettre le yoga".

En quoi cette transmission va-t-elle consister au début? Initier à une démarche millénaire les étudiants venus à nous, les introduire à une autre façon d'être à travers tout d'abord des postures, des exercices de respiration. Mais pourquoi aurions nous eu ce désir si ce n'était notre envie de faire passer le mot sur tout ce que le yoga a à offrir? Pour avoir tant reçu nous-mêmes, nous avons maintenant à cœur de leur ouvrir ce chemin vers le mieux-Être auquel

nous avons été initié(e)s à un moment ou un autre de notre vie.



Yoga Anatomie et mouvement, Leslie Kaminoff, page 40

Mais il nous faut aussi regarder les choses comme elles sont: qui n'a pas connu ou entendu parler de quelqu'un qui s'est blessé en faisant du yoga? En fait, de plus en plus de controverses sont entretenues à travers des nouvelles, des ouvrages "scientifiques" sur le "monde caché des dangers du yoga"¹.

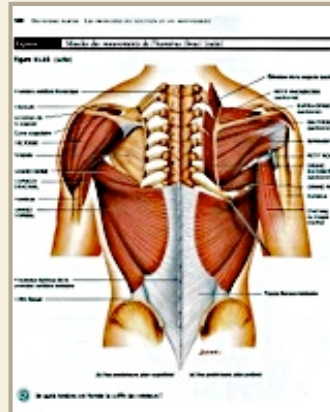
De plus en plus d'articles – sérieux- médicaux (moins chez nous que chez nos voisins, il est vrai) se plaisent à divulguer ce qu'ils aiment à montrer comme une multiplication de cas de blessures de hanches, d'épaules, de cervicales, chez les pratiquants du yoga. Pourtant, il arrive aussi que les blessures résultent de la pratique d'un sport,

mais celles-là ne font pas la une. C'est peut être que la popularité montante du yoga rend la critique facile, mais surtout, il faut le dire, cette réputation grandissante s'adresse plus à l'alternative douce sur le chemin vers une santé meilleure qu'à la démarche personnelle. Aussi, le fait que le yoga puisse causer des blessures, interpelle.

¹ En est témoin le livre de Monsieur William Broad : "The Science of Yoga"

Les faits sont là : des personnes se plaignent de préjudices consécutives à leur cours de yoga.

En tant que professeurs, nous devons à ce Yoga que nous avons choisi de faire connaître, de ne pas contribuer à ternir son image. Et à nos élèves qui sont venus à nous en toute confiance, nous nous devons de faire honneur à cette confiance en les protégeant du mieux que nous pouvons. Et cela représente souvent un véritable défi, surtout dans nos classes de débutants où l'esprit du gymnaste performant reste souvent omniprésent même si nous continuons de leur rappeler que cette façon de faire comporte des dangers, qu'elle ne rend pas service à leurs efforts et surtout, qu'elle se trouve à des lieux de l'esprit de la démarche du yoga. Mais si la recherche de la performance est bien loin du détachement et de la maîtrise de l'absence de désir que promeut le Yoga, c'est l'état d'esprit dans lequel nous baignons tous depuis que



Principes d'anatomie et de physiologie, Tortora Grabowski, page 360

nous avons vu le jour et qui fait notre quotidien depuis. C'est là un défi auquel tout professeur de yoga ne pourra se soustraire, et à fortiori ceux qui travaillent le plus avec des débutants (souvent débutants eux-mêmes). En vérité, nous ne pourrions être en mesure de répondre à ce défi si nous n'avons pas une compréhension claire de la structure et du fonctionnement du corps humain, et cette connaissance-là peut difficilement être incluse dans la formation, pourtant rigoureuse, que nos futurs professeurs reçoivent.

Aussi, notre organisation associative représentante (le CTY) ne s'est pas trompée en demandant à ses membres de compléter leur formation de professeur par une formation d'anatomie. Seule l'étude spécifique de l'anatomie et de la physiologie appliquées aux postures de yoga peut donner la profondeur de regard suffisante pour explorer les fonctions du corps en mouvement et conseiller nos étudiants d'une façon éclairée.



Principes d'anatomie et de physiologie, Tortora Grabowski, page 264

Il est en anatomie, des principes -les lois qui régissent la flexibilité par exemple - dont l'ignorance nous rend, non seulement impuissants à conseiller un élève dans la prise d'une posture, mais encore, en danger de lui causer des préjudices.

Comme il a été dit, nous ne nous préparons pas à la médecine et le fait de savoir sur le bout des ongles les noms de 656 muscles du corps humain ne nous sera d'aucune utilité. Mais connaître et comprendre un principe comme celui de pression et de compression par exemple, qui régule l'amplitude d'un mouvement que le corps d'une personne particulière peut faire, est capital au professeur qui veut l'aider à entrer dans un mouvement et à y trouver ce relâchement, ce bien-être dont parle Patanjali (Y.S. II,46).

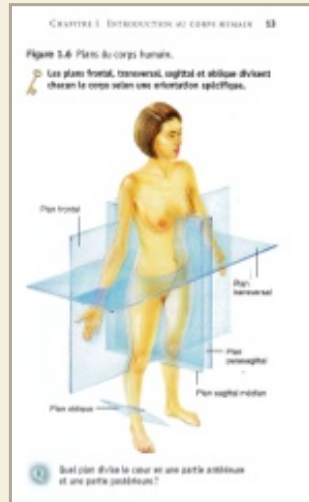
Les postures de la Tradition du Yoga, vieille de plusieurs milliers d'années, s'adressaient à des corps "différents". Aujourd'hui notre anatomie s'est conjuguée sur les modes de nos styles de vie modernes.

De fait, conduire les corps vers des endroits où ils ne sont plus préparés à aller comporte toutes sortes de dangers qu'il est possible d'éviter à travers des aménagements spécifiques qu'il est aisé de mettre en place mais qui ne peuvent être pris sans une connaissance à jour des corps en mouvement.

À lui seul, ceci est un argument de poids en faveur de la formation d'anatomie et de physiologie appliquée au yoga. Les couvrir tous sortirait du cadre de cet article. Il faut cependant quand même mentionner que, étant donné que de plus en plus, nos étudiants viennent à nous avec des problèmes de santé, cela les met en confiance de pouvoir dialoguer de ces problèmes avec leur professeur de yoga et on sait comment le

Je ne terminerai pas sans souligner comment le fait de travailler, entre autres, avec cette merveille qu'est notre corps, est un émerveillement constant. C'est une véritable source de bonheur de rentrer dans cette chaîne ininterrompue de miracles.

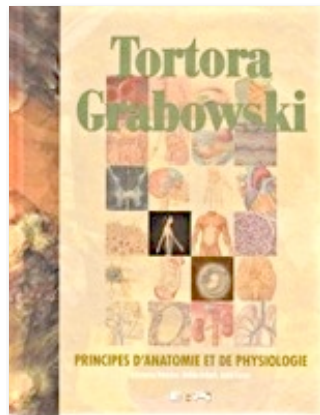
Lydia de Senne M.A. yogaetplenitude.com



Principes d'anatomie et de physiologie, Tortora Grabowski, page 13

lien de confiance est important dans la relation professeur/élève. De plus, nous sommes appelés à devoir aussi dialoguer avec les intervenants médicaux sur une posture particulière. Quelle sera leur attitude face à nos questions si nous ne sommes pas en mesure de leur expliquer les postures dont nous leur parlons en des termes qu'ils utilisent, celui des plans anatomiques?

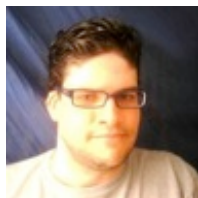
De plus, le jour très prochain où justice sera faite et que nos cours seront enfin reconnus par les assurances (comme c'est déjà le cas dans certains pays), nous aurons l'occasion de les avoir comme interlocuteurs à propos de nos élèves. Pour ce qu'ils en savent, nous travaillons avec une "technique corporelle", et rien que cela rend la formation d'anatomie incontournable.



Principes d'anatomie et de physiologie.

Tortora Grabowski, ERP - Édition du renouveau pédagogique, 1021 pages.





Stéphane Lachance, enseignant viniyoga, accrédité CTY - stephanelachance@hotmail.com

Le Yoga Nidra

Le Yoga Nidra

Dans une série de huit articles, je vous propose d'explorer diverses thématiques de la vie, grâce au yoga. Le tout est abordé sous le regard des différents philosophes mais aussi en perspective des de Patanjali. Se reposant sur des exercices de respiration (prāṇāyāma), de visualisation (nidra), de postures (āsana) ou par le dessin (yantra), une gamme d'outils vous sera offerte pour mieux vous comprendre, dans ces différents sujets qui influence notre existence.

C'est lorsque j'ai essayé l'enseignement viniyoga que j'ai vraiment découvert un yoga qui s'adaptait à mes besoins. C'est avec un grand enthousiasme que j'ai complété ma formation d'enseignants. Cette passion qui ne cesse de grandir depuis m'a permis d'approfondir différents sujets, je me suis mis à explorer le volet de la relaxation dans le yoga (yoga nidra).

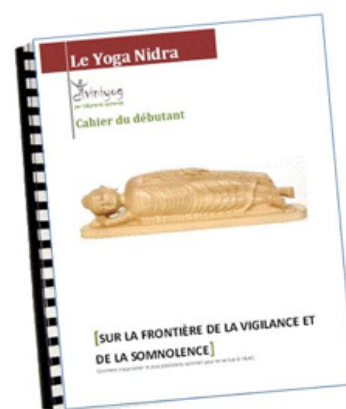
C'est ce plaisir que j'ai eu à apprendre que je veux vous transmettre.



Le document Le yoga nidra, thématique yantra écrit par Stéphane comporte 8 chapitres dont voici les titres: La vérité, Le temps, Le silence, La beauté, L'univers, L'énergie, La conscience, L'amour.

Chacun des chapitres est composé d'une partie informative, d'un yantra (dessin présenté ici sous forme de mandala), d'une séance d'āsana, d'une pratique expliqué d'un prāṇāyāma et d'un exercice de yoga nidra.

Il a aussi écrit Le Yoga Nidra, cahier du débutant qui est un support à une formation qu'il offre.



Dès les premières pages, Stéphane présente les personnes qui l'ont stimulé à écrire cet impressionnant document de plus de 50 pages. Il remercie tout d'abord sa soeur pour sa présence attentive puis son professeure et formatrice Lily Champagne, formatrice accréditée CTY, Francine Cauchy et Denis Hervé (yoga nidra) ainsi que Locana Sansregret (énergie et mantra).

Samtosha 2 juil. '14, 10:45

Stéphane nous a proposé de présenter au cours des différentes Voix du centre, des parties de l'un ou l'autre thème. Dans les pages qui suivent vous lirez sur une partie du thème de l'énergie: la partie informative, le yantra associé et la pratique d'āsana.

En lien avec le thème de l'énergie qui circule dans tout le corps, il suggère nadi-shodana comme prāṇāyāma. Le texte complet se retrouve aux pages 36 à 41 de son livre.

L'énergie

Sommes-nous l'énergie?

Le Yoga Nidra

Quel que soit le nom que l'on a choisi de lui donner, le Qi, le Ki ou encore le prānā, l'énergie vitale est ce qui permet aux choses d'exister. Elle permet aux éléments de modifier les états, de produire un travail ou encore d'entraîner un déplacement. La vie constitue exactement cela: le mouvement de toute énergie. Que ce soit à travers la course d'une comète ou d'un athlète, rien ne devient possible sans énergie.

...

Tout comme un cosmos complexe, notre corps fait circuler l'énergie dans son ensemble. Les méridiens répartissent l'énergie à l'intérieur de notre système. Les chakras sont des récepteurs d'énergie et auraient pour fonction la régulation de l'énergie entre les différentes parties du corps, de la terre et de l'univers. Chaque chakra s'avèrerait dépositaire de pouvoirs tels que la clairvoyance, la clairaudience et la clairsensibilité. Ils développeraient l'union entre notre âme et les pouvoirs énergétiques divins donnés.

Il existe donc en notre propre cœur, une énergie qui surpasse de tout ordre ce que nous pouvons imaginer de plus puissant. L'amour nous a été

donné dès notre naissance. Ce don divin unit l'univers dans un même but, celui d'en expérimenter divers degrés de présence ou d'absence. Comme le déclarait Octave Primez «Quand nous aimons, nous sommes l'univers et l'univers vit en nous.»

L'énergie nous pouvons l'accueillir de diverses façons: par perception directe comme les rayons du soleil, par ingestion de nourriture, par respiration de l'air ambiant, etc. Ce dernier procédé est la méthode par excellence pour apprendre graduellement à visualiser cette énergie qui circule. La respiration transporte l'O² et le CO², mais une énergie plus subtile les accompagne.

Au sutra 34 du premier livre de Patanjali, l'énergie est abordée ainsi: «La paix du citta peut également être obtenue par la régulation du prānā.»* La rythmique énergétique peut-être contrôlée par chacun de nous en prenant le contrôle du souffle. Cette visualisation par la respiration est un moyen réellement efficace pour remplir le corps d'énergie et vider l'esprit de toute perturbation. La respiration devient alors purificatrice; elle nettoie à la fois les canaux énergétiques (les nadis) et le cérébral (citta).



Voici un mantra abordant cette notion d'énergie:

Ra Ma Da Sa Say So Hung . Ce mantra stimule le flux d'énergie dans le canal central de la colonne pour guérir.

Référence du chant:

<http://www.satnam.eu/ra-ma-da-sa-sat-kirin-kaur-cd-p-613.fr.html>

C'est du chanteur Satkirin Kaur Khalsa (http://en.wikipedia.org/wiki/Satkirin_Kaur_Khalsa)

* Référence de la traduction du sutra utilisée par Stéphane: Les yogas sutras de Patanjali - commentaire. Étude comparative et ésotérique du sanskrit, d'après les œuvres d'Alice Ann Bailey.

Commentaire d'Alice Ann Bailey, page 205 (http://fr.wikipedia.org/wiki/Alice_Bailey)

Note de la rédaction: Commentaire de Shri T. Krishnamacharya en référence au sutra I,34. In: Viniyoga mars 90, numéro 25, page 30: «Une autre suggestion pour calmer l'esprit perturbé est la pratique régulière d'exercices respiratoires. Le mental et la respiration sont liés, ils s'influencent mutuellement. Une respiration correcte, qui permet d'allonger l'inspiration et l'expiration pendant un temps déterminés, peut apaiser l'esprit.»

Bhairavi yantra, L'énergie vient de partout

Le Yoga Nidrā

Bhairavi est la déesse de la couleur du feu; éclatante de puissance et d'une énergie flamboyante.

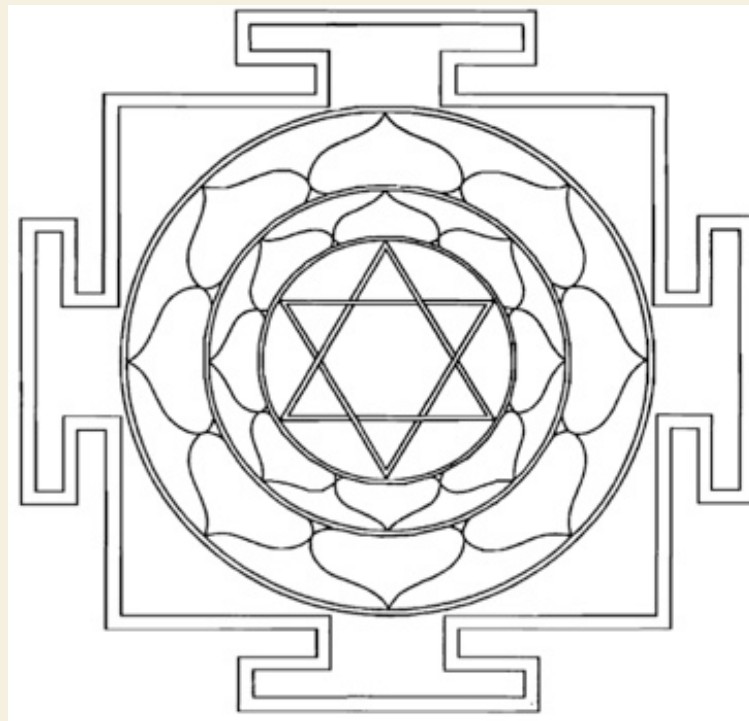
Elle évoque le fruit de toutes les actions.

- Utilisez son yantra dans ce prochain exercice de méditation axée sur l'énergie.
- Observez attentivement le détail graphique de celui-ci en ayant au préalable placé la feuille au mur à la hauteur de vos yeux.

Le second exercice de concentrations sera celui de la sélection de trois couleurs pour colorier le yantra.

- La première représentation de couleur désignera l'excès d'énergie.
- La seconde, la lourdeur et l'absence d'énergie
- La troisième couleur, le juste milieu, l'équilibre d'énergie.

Remplissez vos trois couleurs tout en méditant sur les moments d'intensité d'énergie dans votre vie. Vous trouverez une copie du yantra à colorier en pièce jointe avec cette Voix du centre.





















Scéance de yoga

Le corps et sa vitalité

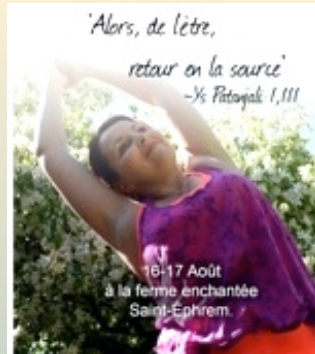
Le Yoga Nidrā

Séquence d'Āsanas - Le corps et sa vitalité

IN->	EX->	Hasta Uttānāsana		3x (6 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Utkatāsana		4x (8 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN->	Ucchita Pārshva Konāsana	2x + 2 stat c ĉ (16 res)
				♥
	<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Dandāsana Parivritti			3 stat c ĉ (6 res)
				
	<-IN			
IN->	EX->	IN->	Jathara parivritti pūrṇa	4 stat c ĉ (14 res)
				♥
	<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Apanāsana			5x (5 res)
				
	<-IN			

55 res

Atelier de synthèse de Chantal Poulin en vue de l'obtention de l'accréditation de formatrice.



Comme le viniyoga s'adapte à la personne, Madame Chantal Poulin nous invite à vivre un atelier de yoga ouvert à tous. Une fin de semaine pour permettre de nous retrouver en pleine nature et vivre une expérience de ressourcement mémorable en toute simplicité.

Séance de yoga, exercices respiratoires, enseignements, chants, marche méditative, méditation guidée sont au programme.

Nous pourrions jouir du silence intérieur pour retrouver la paix et la joie profonde toujours présente à l'intérieur de nous.

Information: **Chantal Poulin:** 418 226-0876 chantal-poulin@globetrotter.net

Coût variable entre 65\$ et 135\$ selon le choix d'hébergement.

Écolo à saveur de café ! Simplicité le café du matin ou une affaire de gros sous?



Si en 2007, si on avait mis bout à bout toutes les dosettes de café on aurait fait 6 fois le tour de la terre et dépensé 1,800,000,000\$ (1,8 milliard \$). En 2013, on en est à 10 x1/2 le tour de la terre et dépenser 3,000,000,000\$ (3 milliards \$) au Canada seulement.

L'emballage des ces dosettes, laisse aussi à désirer. Suremballage pour quelques cuillères à café. Question recyclage, vérifiez sur les emballages. Mais reconnaissons que l'énergie utilisée pour fabriquer ces petites portions de café est disproportionnée par rapport à leur usage.

Proportionnellement, le café acheté en vrac peut coûter 25\$ le kilo alors que le café de la dosette revient à 87\$ le kilo. Utiliser des doseurs récupérables? Sachez que certaines compagnies s'appêtent à fabriquer des machines dosettes qui ne fonctionneront pas avec ce genre de doseurs.



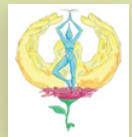
LA VOIE DES ÉLÉMENTS

Atelier

- ∞ Le grand texte du yoga nous enseigne que l'être humain est composé de cinq éléments : la terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace.
- ∞ La combinaison multiple de ces éléments colore de manière spéciale chaque personne faisant d'elle un paysage unique, tel un miroir de la nature.
- ∞ Cet atelier de 2½ jours expliquera la symbolique de chaque élément, l'énergie qui s'en dégage et proposera des séances de yoga dans le but d'équilibrer et d'harmoniser les aspects de nos paysages respectifs.
- ∞ Cet atelier s'adresse à tous. Il est un pré-requis pour un futur atelier s'adressant plus spécifiquement aux enseignants.

Personne ressource : **Lise Poirier**, formatrice ETY et CTY
amrita@navigue.com

AMRITA
Centre de Yoga et de Polarité



Lieu :
En pleine nature au
Village des Sources,
dans l'arrière-pays de Rimouski
Possibilité de loger sur place.

Dates :
Dimanche 24 au soir, 25 et 26 août 2014
Coûts : 225\$

Info et inscription :
Huguette Babin 418 732-8776
babioux@globetrotter.net



Le CTY vous présente le colloque de la FFY.

*Colloque de la Fédération francophone de yoga
Le Samedi 11 Octobre 2014 sous le thème :
« Yoga, Chemin de Paix »*

Des témoignages du cheminement d'accomplissement de soi par des maîtres en Yoga, des récits authentiques et uniques qui vous donneront une vision nouvelle du Yoga. Aussi de la musique, des exposants... et l'unité dans la diversité.

Pour en savoir plus ou vous inscrire rendez-vous au <http://www.federationyoga.qc.ca>



SEMENCE DE MÉDITATION

Obstacles Symptômes Remèdes
Jeudi le 21 et vendredi le 22 août 2014

INVITATION DE LISETTE GAGNON

Ça commence par une SEMENCE

puis un germe se pointe et grandit par l'arrosage de la discipline de la méditation.

Dans le premier chapitre des Yoga Sutra de 30 à 39, Patanjali énumère les 9 obstacles puis les symptômes et enfin les remèdes appropriés à chacun de ces obstacles-symptômes. Ces 9 obstacles rencontrés sur le chemin de la réalisation sont étroitement liés avec notre support, notre énergie vitale ainsi qu'à la direction dans laquelle nous nous engageons. Un moyen de reconnaître ces obstacles? La présence des symptômes - manifestations. Un moyen d'apaiser ces dispersions mentales? Les remèdes.

Le bulletin d'inscription est joint à cette Voix du centre.

Nouvelle loi canadienne sur l'élimination des pourriels.

Anne-Marie Domaradzki,
secrétaire de la corporation a étudié le libelé de la loi et voici ses conclusions:

«Je suis allée voir le texte de la loi ainsi que le règlement afférent.

Si je comprends bien les communications avec les membres seraient exemptées puisque nous sommes une association à laquelle adhèrent des membres et que le **consentement tacite** des membres est donné par leur adhésion. Ce consentement vaut pour deux ans. Donc on pourrait envoyer des messages jusqu'à un an après la fin de leur adhésion.»