



# la voix du centre

Bulletin des membres du  
Centre de transmission du  
yoga

Janvier 2015 , volume 24, numéro 1

## Venez expirer à fond pendant 3 jours. Offrez-vous le colloque 2015.

---

- Mot de la direction .. 3
- Un avant goût du colloque 2015 .. 4 -5
- CTY-Mauricie:
  - Compte-rendu de l'atelier sur la Gestion du stress et l'ayurveda .. 6 -7
  - Invitation à deux ateliers: Entretien sur *sauca* et Yoga restauratif .. 8
- La détoxination pour le bien être .. 10
- Au temps de la saison *kapha*, texte et 2 séances pratiques .. 11 -13
- Hommage à Fernande Nadeau Bussières:
  - Nouvelles de la Côte Nord .. 14
  - Les aphorismes de Fer-Ānanda .. 15
  - Hommage à Fernande N.Bussières .. 16
- Découvrez le massage *Kalari* .. 17
- Le yoga nidrā sur le thème de la beauté; théorie et séance pratique.. 18 -21
- Compte-rendu de l'Assemblée générale annuelle du dimanche 26 octobre 2014 .. 22 -23



En pièce-jointe:

- Offre d'emploi pour la direction du CTY
- Semence de méditation des 20 et 21 août 2015: *Éclat de Sauca* avec Hélène Savoie Rivard
- Votre reçu d'adhésion pour l'année 2014-2015
- Encart souvenir en couleur du colloque de Montréal de 2014 *Tout bouge, tout se transforme.*

Prochaine parution de La voix du centre: mai 2015.

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

Publicité:

format carte d'affaires: 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. Il faut en indiquer la provenance.

Pour nous contacter: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) Téléphone: 1 800 363-9642 ou 1 819 523-4449

Des rendez-vous pour en savoir plus: *Invitation à Trois-Rivières en page 8.*

Samedi 7 février : *Entretien sur Sauca, premier niyama: prendre soin*

Samedi 4 avril: *Yoga restauratif*

# 2015 - AGA

**Dimanche le 25 octobre 2015**  
Assemblée générale annuelle



**Danielle Paradis,**  
directrice générale et rédactrice de *La voix du centre* [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)

Bienvenue dans cette *voix du centre* dans laquelle vous trouverez des informations diverses et totalement intéressantes. Elle montre bien la richesse, la diversité et la qualité de notre réseau exceptionnel et la vivacité du CTY et de ses membres.

Avec cet envoi, vous trouverez l'*appel d'offre au poste de direction générale*. Si vous vous sentez interpellé, soyez à l'aise de communiquer avec moi, je suis disponible pour donner tout complément d'information.

## Le contenu de *La voix du centre*

Pour faire suite au compte-rendu de Claire Bureau de l'atelier sur *L'ayurveda et la gestion du stress en pages 6 et 7*, où l'on nous donne des indications sur le *dosha vata* qui correspond à la saison dans laquelle nous sommes, Renée B. Lachance prend les devants avec Ginette Fiset et nous propose de nous préparer pour la saison *kapha* qui arrive en mars: *La détoxination pour ... en page 10* et *Au temps de la saison kapha ... en page 11*. Ginette nous propose **deux pratiques pour la saison kapha en pages 12 et 13** pour sentir en soi la force et la puissance et pour activer *agni*, le feu digestif. Comme plusieurs de nos articles portent sur différentes techniques pour l'amélioration de notre santé physique, je vous propose pour continuer la réflexion, la lecture du thème de *La beauté en page 18, 19, 20 et 21*, tiré du document *Yoga nidra* de Stéphane Lachance.

Pour continuer sur la lancée de la beauté et de la santé, Carole Campeau nous présente *le massage Kerala en page 17*, qu'elle a appris avec Fernande

Nadeau Bussières. Elle en profite pour lui rendre hommage: *Hommage à Fernande Nadeau Bussières, en page 16*. Fernande célébrait en 2014 son 50<sup>ième</sup> anniversaire de vie de yoga. Un hommage-reconnaissance lui a été rendu à l'occasion du passage de Claude Maréchal, à lire dans *Nouvelles de la Côte-Nord, page 14*. Saviez-vous que nous avons un avatar de Patañjali au Québec? Allez lire les *Aphorismes de Fer-Ānanda sur le yoga et la vie en général en page 15*. Un grand merci à Annie Chouinard pour cette collaboration spéciale pour le texte et les photos de la célébration.

Parlant bien-être et célébration, prenez des nouvelles de la santé de votre association par le court résumé que j'ai fait de notre assemblée générale, rencontre incontournable annuelle qui marie fonctionnalité, yoga et social. Voir ce *Compte-rendu de l'AGA en pages 22 et 23*. Les photos sont de Raymonde Quirion.

Bonne lecture!



Félicitations à Madame Julie Tremblay de Franquelin sur la Côte Nord pour l'obtention de son accréditation du CTY et pour son engagement sur la voie de l'étude et de la transmission du yoga. Madame Tremblay est une élève de Fernande Nadeau Bussière.



Pour vous mettre l'eau à la bouche, voici le premier jet de la mise en place du colloque 2015

*Cette année le colloque prend la forme d'un stage de trois jours les 17, 18 et 19 juillet 2015.*

Intimement lié à l'utilisation pratique du *Guide du prāṇāyāma* il sera une véritable formation qui servira tant la personne désireuse de parfaire ses connaissances sur le prāṇāyāma que le professeur qui veut offrir de l'information pratique et intégrée à ses élèves et offrir un soutien enrichi aux personnes qu'il rencontre en individuel. Pour la formatrice et le formateur, le Guide devient une ressource fiable pour préparer des formations précises, comme par exemple sur les prāṇāyāma extrêmes qui sont peu connus et peu utilisés.

Les ateliers comprennent une partie théorique et l'expérience de la pratique qui est associée à la technique.

Pour les personnes d'autre allégeance que le viniyoga, ce Guide est une occasion unique de parfaire leurs connaissances théoriques et pratiques, rencontrer des formatrices qui pourraient les accompagner dans leur

apprentissage et ainsi introduire le 4<sup>ème</sup> anga dans leur enseignement.

#### PROJET D'HORAIRE:

Le colloque débutera vendredi matin à 9h00. Les personnes auront reçu leur *Guide du prāṇāyāma* à leur arrivée. Après l'ouverture officielle du colloque, les responsables nous présenteront le Guide: son contenu et comment l'utiliser.

Après la pause, nous recevrons l'enseignement sur les Généralités (voir page suivante) et par la suite, les responsables répondront aux questions.

Les ateliers en petits groupes commenceront en p.m. Les ateliers devraient être d'une durée approximative de trois heures. Ils se répartiront sur 5 plages horaires, vendredi p.m., samedi a.m. et p.m., et dimanche a.m. et p.m.

#### PRATIQUES GUIDÉES POUR TOUS:

Les samedi et dimanche matin dès 7h00.

#### ÉVÉNEMENTS SPÉCIAUX :

##### **Confirmé!**

**Vendredi en début de soirée Daniel Pineault, conférencier animé, nous entretiendra sur Samantraka prāṇāyāma.**

Samedi midi:

À l'intention de toutes les formatrices et des élèves en formation, un dîner réseautage est offert par le CTY.

Samedi en soirée:

Lancement officiel du Guide du prāṇāyāma. Le souper à 19h30 sera précédé d'un cocktail et suivi d'une soirée animée.

#### PRIX DE L'INSCRIPTION:

Les prix pour ces trois jours intenses, ne sont pas encore fixés. Il y aura une période de pré-vente à l'intention des membres en règle du CTY, qui sera suivie de l'ouverture officielle de la période d'inscription avec des prix membres et non-membres.

Vous en serez les premiers informés.

GUIDE DU PRĀNĀYĀMA

Ce document unique, à l’instar du *Guide de posture*, est un aide-mémoire complet auquel on peut référer au même titre qu’une encyclopédie.

Il sera le *Wikipédia* du prānāyāma!

Pour vous donner un avant goût des ateliers, vous trouverez ci-dessous le contenu du Guide qui servira de base au programme du colloque.

Les participants devront en faire l’achat au moment de leur inscription. Comme celui-ci n’est pas finalisé, nous ne pouvons en établir le coût précisément. À titre indicatif on peut d’ores et déjà vous indiquer qu’il est plus dense que le *Guide de posture*.

Centre de transmission du yoga	Guide du prānāyāma
<b>Contenu du Guide du prānāyāma</b>	
<b>I. Généralités</b>	
Traduction et définition du mot <i>prānāyāma</i> .....	
Postures favorables pour le <i>prānāyāma</i> .....	
Relation entre āsana et <i>prānāyāma</i> .....	
Quatre composantes de la respiration.....	
Différentes longueurs de respirations.....	
Technique de comptage.....	
Technique de freinage.....	
Direction du mouvement respiratoire.....	
Effets <i>brihmana</i> , <i>laughana</i> , <i>samāna</i> .....	
Orientations que peut prendre le <i>prānāyāma</i> .....	
Progression graduelle de l’enseignement du <i>prānāyāma</i> .....	
Bhāvana respiratoires.....	
Fruits du <i>prānāyāma</i> .....	
<u>Note sur le contenu des parties:</u>	
à chacune des techniques est associée <i>La théorie de la pratique</i> , une ou des séances pratiques et un ou des <i>vinnyāsa krama</i> . La <i>Théorie de la pratique</i> comprend :	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• L’étymologie</li> <li>• La définition</li> <li>• La technique et la durée</li> <li>• Les autres techniques de yoga qui leur seraient associées</li> <li>• Les indications et les contre-indications</li> <li>• Les effets</li> <li>• Les <i>bhāvana</i></li> <li>• La pédagogie de l’enseignement</li> </ul>	
<b>II. Techniques</b>	
1-Ujjāyī _ 2-Anuloma ujjāyī _ 3-Viloma ujjāyī _ 4-Pratiloma ujjāyī _ 5-Nādi shodhana _ 6-Śitalī et sitkārī	
<b>III. Autres techniques</b>	
1-Bhramarī _ 2-Mudrā bandha _ 3-Krama _ 4-Rythmes _ 5-Candra et Sūrya bedhana _ 6-Kapālabhātī _ 7-Bhastrikā _ 8- Prānāyāma extrêmes : <i>recaka - puraka - antar et bahya-kumbhāka</i> _ 9-Samantraka	
<i>prānāyāma</i> : le <i>prānāyāma</i> et le son.	
<b>IV. Autres aspects</b>	
1- Le <i>prānāyāma</i> en lien avec la relaxation	
2- Le <i>prānāyāma</i> en lien avec les āsana et le <i>dhyāna</i>	
3- Le <i>prānāyāma</i> en lien avec les cinq corps, les cinq souffles et les <i>cakra</i> : tableau des cinq corps et tableau des <i>cakra</i> et séances associées à chacun des souffles	
4- Le <i>prānāyāma</i> selon le <i>Yoga-sūtra</i> de Patañjali	
5- Le <i>prānāyāma</i> selon d’autres textes sacrés. Ex : séance associée au <i>Yoga-yājñavalkya</i>	
Index du contenu du Guide du prānāyāma	

SOYONS FIERS DU TRAVAIL ACCOMPLI PAR  
TOUTES LES PERSONNES QUI  
SOUS LA GUIDANCE ATTENTIVE DE  
LISETTE GAGNON ET DE CLAUDETTE LÉPINE,  
SE SONT ASSOCIÉES AU PROJET DU GUIDE  
DE POSTURES:

Lily Champagne, Françoise Fontaine, Ginette Fiset, Chantale Girouard, Sandra Tremblay seront les animatrices d’ateliers pendant le colloque.

Se sont associés au noyau à un moment où l’autre des rencontres: Louis Laroche, Françoise Laramée, Lise Bournival Lamothe, Simone Lafrance et Rosemary-J. Antze.

UNICITÉ, QUALITÉ ET PERTINENCE FONT DU  
*GUIDE DU PRĀNĀYĀMA* UN JOYEAU  
INESTIMABLE!

## La vie en région - reportage

### ***Ayurveda et gestion du stress*, animé par Renée B. Lachance**

#### **Atelier CTY-Mauricie du 15 novembre 2014**

Par Claire Beaulieu, présidente CTY-Mauricie: [claire.beaulieu @cgocable.ca](mailto:claire.beaulieu@cgocable.ca)



Sur la photo: Renée B. Lachance, animatrice est entourée de membres du CTY-Mauricie: Marie-Louise Moreau, Louisette Couture, Claire Beaulieu et Suzanne Trudel.

Ce sont 34 personnes réunies à Trois-Rivières au Pavillon Seigneurial qui ont eu la chance d'assister à cet atelier de grande qualité. On devrait plutôt l'appeler: «Avec la gestion de *vata*, le stress s'en va.»

Car *vata* est le principe gouverneur de tous les mouvements du corps. C'est le chef, la force qui permet de réguler l'horlogerie interne du corps avec le bon rythme, au bon moment et dans une direction. C'est d'ailleurs le plus instable et influençable des *doshas* donc le plus facile à dérégler aussi. C'est pourquoi en cette période d'automne et d'hiver, notre vigilance doit redoubler puisque *vata* est très puissant pendant ces deux saisons.

Madame Lachance a très bien illustré par des tableaux synthèses cet enseignement :

- ◆- les facteurs d'aggravation prévisibles et imprévisibles
- ◆- les marqueurs de *vata*
- ◆- les signes physiques de changement à reconnaître
- ◆- les directions précises pour rétablir l'équilibre de *vata*, les antidotes

**Il ne s'agit pas d'ajouter beaucoup de choses mais d'enlever ce qui fait obstacle.**

### **La prévention.**

Connaître *vata* et l'apaiser dès le mois d'août, se fait par des outils simples tels l'alimentation et un mode de vie sain:

- ◆- il s'agit d'appivoiser ce petit écureuil qui court partout et se disperse car sans cesse en mouvement
- ◆- être à l'écoute de ses besoins, prendre soin de soi et ce, bien tranquillement
- ◆- trouver son propre rythme pour une longue vie heureuse
- ◆- équilibrer son être avec la nature et surtout rester connecté avec son corps, ses sens, son mental et sa conscience.

Notons que les réponses sont à l'intérieur de nous. La recette ajustée pour soi nous est propre, à nous de les découvrir. Pour faciliter la lecture en soi, nous pouvons nous interroger régulièrement sur comment on fait et en étant attentif et sensible aux réactions ou réponses du corps à :

- ◆- Comment est mon énergie ou mon humeur?
- ◆- Quelle est ma qualité de sommeil?
- ◆- Comment est ma digestion ces temps-ci?
- ◆- Comment est la gestion de mes activités? Est-ce fluide? Où est ma limite confortable?
- ◆- Extérieurement est-ce que je reflète l'entrain et la joie de vivre?

**Reconnaissez les signaux d’alerte** et n’attendez pas la déshydratation ou la perte d’enthousiasme avant de réagir.

**Restez attentif** aux petits signes et corrigez au fur et à mesure dès leur moment d’apparition.

**Apporter de petits changements** un à la fois et vous verrez les résultats seront vite encourageants. Eh oui! Des résultats nous incitent à installer d’autres changements afin d’instaurer un cycle de «Tout va bien!» pour notre plus grand plaisir et celui des autres. Ici, il ne s’agit pas d’ajouter beaucoup de choses mais d’enlever ce qui fait plutôt obstacle: «Ma santé je l’ai à cœur et je m’engage sur le chemin du mieux- être.»

Je fais tchin-tchin avec vous tous, une tasse d’eau chaude à la main pour bien débiter chaque journée. Rappelons-nous que le même augmente le même. L’opposé diminue le même. Comme on dit : «Si les inputs sont pareils pourquoi attendre en vain un changement dans les outputs?»

Référons-nous au Y.S. II,16 «La souffrance non encore survenue doit être évitée.»

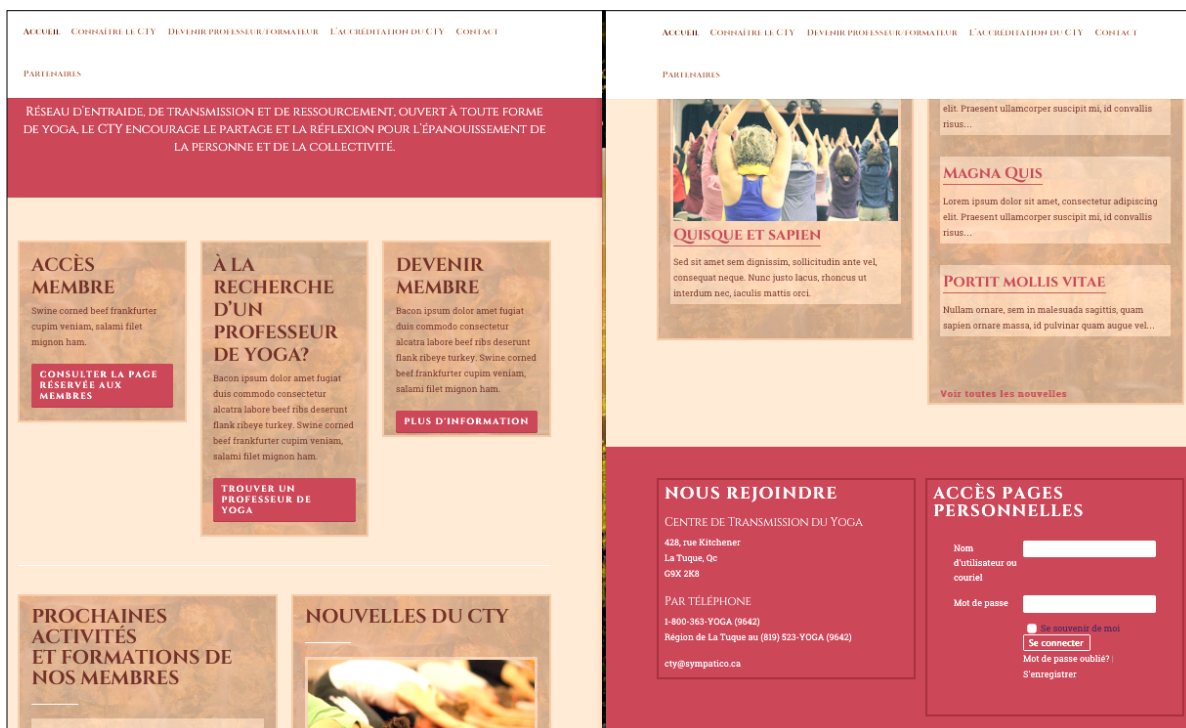
Namasté - Salutation du cœur,

Claire Bureau

### Des remèdes à vata.

- ◆- huileux - onctueux - chaleur
- ◆- tendresse et douceur
- ◆- prendre des micropauses le plus souvent possible, r a l e n t i r ...
- ◆- un peu de routine fait grand bien : stabilité des heures de repas et de sommeil
- ◆- alimentation plus riche en protéine et plus lourde en cette période de vent, de froid et de sec
- ◆- porter une grande attention au ventre dans nos postures de fermeture lors des pratiques
- ◆- observer nos rétentions à plein et à vide
- ◆- automassage à l’huile chaude

### Voici en deux images, un aperçu du format de la première page du site internet.



## Invitation à 2 ateliers à Trois-Rivières

**Sauca**  
avec **Hélène Savoie Rivard**  
le samedi 7 février 2015

**Yoga restauratif**  
avec **Sylvie Galarneau**  
le samedi 4 avril 2015

### Informations générales sur les ateliers

Coût pour chacun des ateliers: 30\$ pour les membres du CTY et 40\$ pour les non-membres.  
Au Pavillon des Seigneurs, 10555 Chemin Ste-Marguerite, Trois-Rivières G9B 6N6  
Les rencontres se tiennent de 9h00 à midi  
Accueil dès 8 h 30 et ventes de livres sur place

Possibilité de devenir membre du CTY sur place  
Pour information et réservation:  
Claire Beaulieu : 819-377-0023  
claire.beaulieu@cgocable.ca  
Marie-Louise Moreau : 819-841-4164  
ml.moreau@cgocable.ca

### Entretient sur *Sauca*, premier *niyama*: prendre soin

Le samedi 7 février 2015



avec  
**Hélène Savoie Rivard**

Sentir ce qui est, voir les possibles et développer notre pouvoir d'action. *Sauca*, un lieu d'épreuve à soi-même, une transparence à soi-même .... pour l'instant d'une éclaircie, voire une "clairière" pour la Vie qui transite notre chair et qui en fait une chair vivante. *Sauca* : pour un espace qui fait espace d'ouverture à ce qui dépasse notre propre vie.

Matériel requis: coussin, tapis de yoga, couverture, papier, crayon.

**Aucun remboursement après la date limite d'inscription du 31 janvier 2015.**

### Yoga restauratif

Le samedi 4 avril 2015



avec **Sylvie Galarneau**

N.B. Places limitées à 15 personnes pour un meilleur encadrement.

Un atelier de trois heures pour se déposer au cœur de l'être. Laisser-faire les postures et laisser "le faire" de côté pour un moment. Il s'agit donc d'une invitation à tous et d'abord à soi-même en ce qui concerne les

enseignants; le but de cet atelier étant de vivre cette approche que je qualifie "d'expérience yogique méditative". Le yoga restaurateur passif est composé de postures statiques, principalement au sol, et maintenues pendant quelques minutes (trois à quinze) avec divers supports.

Se déposer ainsi dans le non-effort, dans un contexte des plus réconfortants, offre une opportunité de nourrir le système nerveux, de mieux respirer et de régénérer les univers cellulaire et intérieur!

Une ressource pour les personnes ayant des besoins particuliers, de même que pour les périodes de surmenage ou de fatigue. Un complément essentiel à une pratique plus dynamique, un apport substantiel pour trouver l'équilibre dans notre époque performante et à risque de se "déconnecter"...

Matériel requis: coussins, traversins, tapis de yoga, couverture lourde, débarbouillette, repose-yeux, papier, crayon.

**Aucun remboursement après la date limite d'inscription du 28 mars 2015**

[www.sylviegalarneau.com](http://www.sylviegalarneau.com)

[www.faisdodomontresor.com](http://www.faisdodomontresor.com)

# SEMENCE DE MÉDITATION 20 ET 21 AOÛT 2015

## ÉCLATS DE SAUCA

### Horaire

#### **Jeudi le 20 août**

19h00 à 21h00

*\_ une pratique pour regarder, dissocier;  
rendre la matière vivante; accueil de soi;  
accueil de l'autre; entretien sur le thème;*

#### **Vendredi 21 août**

6h30 \_ pratique du matin

8h00 \_ déjeuner

9h15 \_ Yoga-sūtra et pratique  
(avec une pause)

12h15 \_ repas du midi et repos

13h45 \_ reprise et continuité  
(avec une pause)

16h30 \_ ce qui reste vivant

17h00 \_ départ



### **Hélène Savoie Rivard**

*Sauca:  
un espace clair  
Y.S. II, 40-41*

*Chaque membre de l'astanga yoga  
cherche à démêler, à prendre soin,  
est un mouvement de vie pour aller  
vers le «discernement», afin d'être  
UN avec la Vie en nous.*

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



**La détoxination pour...  
nettoyer le corps  
régénérer l'organisme  
renforcer son système immunitaire  
retrouver force et vitalité**  
Par Renée B. Lachance, [viny-shanti@hotmail.com](mailto:viny-shanti@hotmail.com)

À une époque et dans une société où les sources de pollution sont multiples (polluants chimiques, environnement électromagnétique et facteurs de stress tels que le bruit, le surmenage, la vitesse...), une quantité importante de déchets et de toxines, que l'*ayurveda* nomme *ama*, s'accumule dans le corps.

La pollution est partout... dans l'air que l'on respire, dans l'eau que l'on boit, dans la terre qui produit notre alimentation. Le stress, les pensées négatives et la tension psychique «boycottent» notre équilibre de santé et affaiblissent le système immunitaire. La respiration en est affectée ainsi que le sommeil et la qualité de vie.

Les conséquences? Fatigue, épuisement et problèmes

de toutes sortes tels que : allergies, asthme, problèmes de sommeil, problèmes de peau, arthrite, hypertension, anxiété... Une langue qui présente un dépôt, des selles nauséabondes et une urine trouble, sont des signes qu'*ama* est présent dans votre système digestif. Il faut permettre au corps d'évacuer lui-même ses déchets.

Une cure de détoxination de quelques jours permet de nettoyer le corps et de retrouver sa vitalité. Il n'est pas si loin le temps où nos grands-parents faisaient maigre et jeûne les vendredis, pour laisser le corps se reposer un peu, sans oublier la cure du printemps qui permettait de nettoyer le foie et de se débarrasser des quelques kilos en trop accumulés durant l'hiver.



On peut faire une cure de purification à n'importe quel moment, mais le printemps (saison *kapha*) est une saison propice pour faire un grand nettoyage et permettre au corps de se régénérer.

#### Comment faire?

En s'accordant une pause pour éliminer tout ce qui nous encombre sur les plans physique, énergétique, émotionnel et psychique, et cela tout en douceur.

En nourrissant le corps adéquatement avec des aliments sains, dans un environnement calme et vivifiant, loin des stress de la vie quotidienne, en bougeant son corps avec respect et en respirant consciemment, en prenant soin de soi, en reprenant contact avec son propre rythme.

Le yoga et l'*ayurveda* nous proposent des outils extraordinaires pour détoxiner le corps et pour alléger l'esprit : *asāna* (postures), *prānāyāma* (techniques respiratoires), méditation, *shatkriya* (techniques de purification), nourriture «sattvique», massage, marche dans la nature et repos.

Les bienfaits se manifestent dès la fin de la détox et se poursuivent pendant plusieurs jours, nous laissant des sensations de légèreté, d'apaisement et de joie, sans compter que les conditionnements positifs, alimentaires et autres, laissent de merveilleuses traces...

Renée B.Lachance



## Au temps de la saison *kapha* ...

Par Ginette Fiset, [gyogam@hotmail.com](mailto:gyogam@hotmail.com)

Avec les mois de février et mars, la saison *kapha* bat son plein. Il est temps pour vous de stimuler ce *dosha*. Même s'il n'incarne pas la prédominance de votre *prakriti*, vous vous retrouverez face à certains de ces effets, comme la froideur et la lenteur. Pour tirer le maximum de votre *kapha*, vous devrez le stimuler et il vous en remerciera.

Avec le mois d'avril, la saison *pitta* pointe son nez doucement à travers l'humidité de *kapha*. Il présente la meilleure période de l'année pour ralentir et rétablir *agni* (feu digestif). Autrefois, le temps du carême ou le jeûne hebdomadaire du vendredi permettaient un répit au système digestif avec effet sur l'esprit.

Mangez du *kitchere* pour quelques jours vous aidera à vous sentir mieux. Et pourquoi pas l'installer dans votre vie, une journée par semaine. Pour ma part, il est d'une grande aide les journées d'enseignement. En plus d'assurer une digestion facile, il s'avère très nourrissant.

*Pour pacifier kapha, voici quelques conseils simples.*

### *I- Dans la nourriture*

Tout sera mis en œuvre pour alléger la digestion

- réduisez le sel
- utilisez les épices telles que le cumin, le fenugrec, le curcuma, les graines de moutarde, la cannelle, la coriandre, le gingembre.
- mangez en moindre quantité
- évitez de manger entre les repas
- privilégiez les céréales complètes le midi comme l'orge, le millet et le riz. Ceci évitera la baisse d'énergie de 16h.
- aliments cuits et chauds
- un minimum de produits laitiers et de sucre
- les déjeuners et soupers seront légers
- mono-diète d'une journée par semaine / soupe ou *kitchuri* ou fruits cuits
- boire de l'eau chaude le matin à jeûn
- si le repas précédent n'est pas digéré, on s'abstient de recharger l'estomac.

### *II- Recettes*

#### *Kitchuri:*

- *ghee* (beurre clarifié) ou huile d'olive biologique
- ½ tasse de lentilles rouges ou des haricots mungo décortiqués (ou des haricots mung (verts) trempés durant 12 heures)
- 1 tasse de riz basmati
- 5 tasses d'eau ou bouillon légumes + eau
- ½c.thé de chaque épice: gingembre frais, cumin, curcuma, coriandre et graine de moutarde

- légumes hachés finement, au choix: courgette, asperge, petit pois ou autre légume.

Faire revenir les épices dans le *ghee* ou huile pendant 1 à 2 minutes, à feu moyen-élevé. Bien rincer le riz et les lentilles. Ajouter riz, lentilles et légumes au *ghee* assaisonné. Touiller pour bien enrober chaque élément. Ajouter le liquide. Cuire durant 40 minutes. Le tout doit demeurer onctueux.

On donne souvent le *kitchere* aux malades. C'est un repas digeste, soutenant et fortifiant. Une journée par semaine réservé à ce plat aide à rétablir *agni*, le feu digestif et à réduire *ama*, les toxines.

#### *Tisane détoxifiante:*

Boire cette décoction 3 jours /semaine. Elle permettra de perdre *ama*, les toxines, dont les gras sont souvent logés autour de la taille. Elle aide la digestion et élimine les ballonnements et gaz.

Laisser infuser 5 minutes dans un litre d'eau bouillante: ½c. thé de coriandre, ½c. thé de fenouil, ½c. thé de cumin.

### *III- Habitudes de vie :*

- dormez moins
- levez vous tôt, avant 6h.
- faites une douche nasale/*neti*
- aller jouer dehors sans avoir froid
- les séances de yoga seront toniques et stimulantes
- allez chercher la force de votre *kapha*

**IV- Séance de yoga**

Je vous propose une première pratique stimulante :

Avec deux enchaînements bénéfiques pour kapha encadrant bien la séance.

Dans le no 3, l'annotation a.j. signifie autre jambe et les trémas sous le chien tête baissé et tête en haut désignent une répétition des mouvements sur le 2e coté.

Pour écourter la séance, voici des suggestions:

# 3-4-5-9-10 ou # 3-5-6-7-9-10 ou # 1-2-3-6-7-8-10.

La deuxième pratique offre une action puissante sur le feu digestif ayant un effet détoxifiant.

Une bonne idée d'inclure ces deux séances à votre pratique, en alternance.

Bonne pratique. Ginette Fiset, professeure et formatrice accréditée CTY et intervenante en ayurveda.

Q u é b e c

**Y M A N D I R A M**

10 301, Ch. Ste-Marguerite, bur. 6  
Trois-Rivières [Québec] G9B 6M6  
819 377-1315 - www.quebecyogamandiram.com

Saison kapha  
Bhavana : sentir la force et la puissance en soi

1) IN EX 3x en répétant Bhavana à EX

2) IN EX 6x

3) IN EX a.j. IN EX a.j. IN EX a.j. IN EX a.j. IN EX a.j. IN EX a.j. 3x

4) 6RST 3X IN EX 6RST

5) IN EX 6X

6) IN EX 6X

7) IN EX 4X 4RST

8) IN EX 6X

9) IN EX 4RST 4RST 4RST 1x.c.c.

10) SR. Viloma ujjayi  
SR. Pratiloma ujjayi  
SR. Anuloma ujjayi

→ + kapha

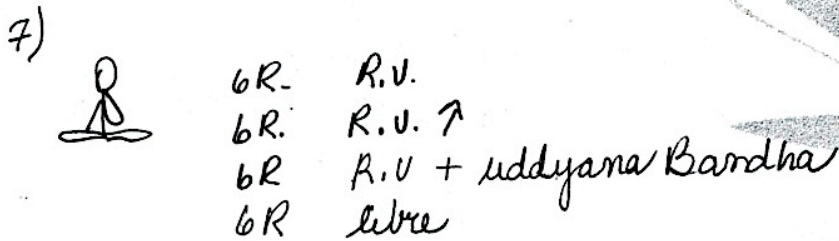
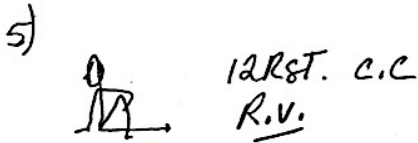
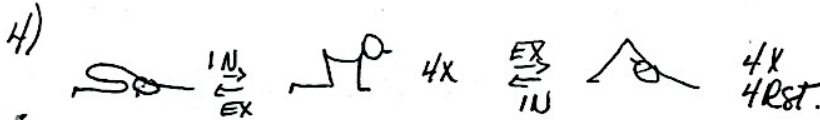
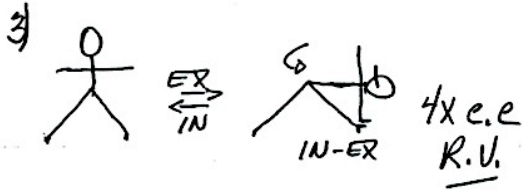
Ginette Fiset, professeur et formatrice au yoga et à l'ayurveda

Q u é b e c

Y O G A  
M A N D I R A M

10 301, Ch. Ste-Marguerite, bur. 6  
Trois-Rivières (Québec) G9B 6M6  
819 377-1315 - www.quebecyogamandiram.com

Activer le feu digestif et la purification



en Nadi Shodana

Ginette Fiset, professeur et formatrice au yoga et à l'ayurveda



**Des nouvelles de la Côte-Nord**  
Par Annie Chouinard, [anniechouinardyoga@hotmail.com](mailto:anniechouinardyoga@hotmail.com)

**Souligner les 50 ans d'étude, de pratique  
et de transmission du yoga de  
Fernande Nadeau Bussières**

Les 7 et 8 juin 2014, nous avons reçu la visite de monsieur Claude Maréchal à Baie-Comeau. Il a animé un atelier sur le yoga de l'action. Il nous a entretenus de ce sujet très intéressant afin de nous permettre de mieux comprendre les trois démarches du yoga : la discipline, la recherche intérieure et l'abandon.

Le dimanche en fin de journée, nous avons profité de l'occasion pour souligner les 50 ans d'étude, de pratique et de transmission du yoga de Fernande Nadeau Bussières, une pionnière sur la Côte-Nord. Plusieurs de ses élèves et de ses professeurs en formation ou diplômés lui ont démontré leur reconnaissance de différentes façons. L'humour a été au rendez-vous grâce entre autres, à une chanson mémorable et à l'exposition des "aphorismes de Fernande" en référence à ses nombreuses expressions colorées. Nous lui avons également remis un cahier dans lequel de nombreuses personnes avaient pris soin de lui écrire un mot concernant ses 50 ans de yoga. Enfin, notons que Fernande a reçu une écharpe blanche lors de cette occasion. Monsieur Maréchal a commenté qu'il s'agissait là également d'une tradition en Inde de remettre un tel objet à son professeur.



*«Ceci est un petit mot pour témoigner de la reconnaissance et la joie ressentie lors de cette réunion festive. Je tiens à remercier ceux et celles qui ont participé de même que les personnes qui ont eu l'amabilité de m'écrire un petit mot dans le cahier qui m'a été remis.»*

*Fernande Nadeau Bussières*

## *Les aphorismes de Fer-Ānanda sur le yoga et la vie en général.*

«Il s'agit indéniablement du troisième livre le plus commenté de l'univers, après la bible et le Yoga-sūtra de Patañjali. Ces aphorismes sont tirés des paroles colorées les plus célèbres de Fernande Nadeau Bussières.»

Le nom de Fer-Ananda lui a été donné par Frère Odilon Cassidy. Il l'avait inscrit dans la dédicace d'un livre. Lors d'une formation, nous devons faire une méditation sur notre nom. Fernande qui n'aimait pas son nom, ne trouvait pas intéressant de faire cette méditation. Conséquemment, Odilon a médité sur son nom et l'a écrit dans la dédicace avec une grande tendresse, reconnaissant en elle, sa vigueur et sa grande générosité. François Lorin s'inscrivait dans cette continuité en la nommant «La béatitude du faire».

### रंहंपसम

#### Première section

#### **I. Introduction sur la vie en général selon la sagesse de Fer-Ananda**

- I,1 "Ne croyez rien de ce que je dis."
- I,2 "Vis ta vinaigrette."
- I,3 "Accepte ce qui est."
- I,4 "Reste dans ton 5 à 7."

#### Deuxième section

#### **II. Fer-Ananda et le mental**

- II, 5 "Plus on analyse, plus on paralyse."
- II, 5' "Continue de t'occuper de ta santé au lieu de t'en préoccuper."
- II, 6 "Heureux les creux, ils verront Dieu."
- II, 7 "Le mental est un mauvais maître, mais un excellent serviteur."
- II, 8 "La connaissance du souffle épargne les souffrances à venir."

#### Troisième Section

#### **III. Fer-Ananda et l'action**

- III, 9 "Un mois au tapis, fini les ennuis!"
- III,10 "Grouille ou rouille!"
- III,11 "Le yoga, c'est se délier pour mieux se lier."
- III,12 "Le yoga apporte ce que tu lui donnes."
- III,13 "Quand on lit, on apprend. Quand on écrit, on comprend.  
Quand on transmet, on intègre."
- III,14 "Sur le tapis, c'est l'échantillon de ta vie."

#### Quatrième Section

#### **IV. Fer-Ananda et les relations**

- IV,15 "Ne tombe pas en amour qui veut."
- IV,16 "Apprends à jouer avec ton corps avant de vouloir jouer avec celui d'un autre."





## Hommage à Fernande Nadeau Bussières

Par Carole Campeau, [carolecampeau@gmail.com](mailto:carolecampeau@gmail.com)

*«Bonjour Danielle,  
je ne sais pas ce que tu projettes pour la prochaine VdC mais notre belle Fernande a fêté ses 50 ans de vie yogique en juin dernier et on n'en a pas encore parlé à ma connaissance. J'ai écrit un texte pour elle suite à ma formation en massage et je me demandais si ça pouvait être publié dans la prochaine VdC. Tant qu'à y être j'ai aussi écrit un texte sur le massage Kalari qui est peu connu.»*

« Le geste s'apprend et se répète parce que l'on y croit, ou parce que l'on croit en l'homme ou en la femme qui nous l'apprend. C'est un moment d'intuition, de trouble, de questionnement. Puis on sort du mimétisme et on le perfectionne... Vient alors l'esprit. Le geste nous met en position du «ressentir», de l'expérience par nos sens. Le geste est pratique et non théorie. »

Extrait du *Livre du thé* de Jean Montseren

### *Hommage à Fernande Nadeau Bussières*

Il y a maintenant quelques années, j'ai rencontré un personnage intrigant. Cette femme, je l'ai croisée dans plusieurs séminaires sans vraiment la rencontrer. Je la regardais de loin. Elle m'impressionnait par sa façon d'incarner le yoga, par ses connaissances mais surtout par sa façon simple d'exprimer des choses essentielles lors des échanges qu'elle avait avec nos professeurs.

Puis j'ai fait un voyage et je l'ai enfin rencontrée. Elle faisait partie du voyage. La rencontre a été agréable et riche. Au retour, j'ai pris rendez-vous avec elle pour me faire masser. Elle pratique une forme de massage dont je ne connaissais rien, sauf que ce massage d'origine indienne est une tradition vivante et millénaire qu'elle perpétue au Québec depuis maintenant plus de 30 ans.

J'ai donc tenté l'expérience. Quelle découverte ce fût pour moi. À la fin du massage en échangeant avec Fernande, c'est sorti tout seul. « Je veux apprendre à faire ça! »

Moi qui n'avais jamais envisagé de faire du massage.

Quelques années plus tard, je pratique maintenant cette forme de massage avec fierté et reconnaissance.

J'ai été formée par Fernande Nadeau-Bussières qui a fêté cette année ses cinquante ans de Vie yogique.

Merci à mon professeur de massage et à la tradition.

Carole Campeau

## Découvrez le massage Kalari

*« Que notre écoute soit une vraie écoute, que notre présence soit une vraie présence, que notre toucher soit un vrai toucher et laissons la lumière circuler à nouveau et dénouer ce qu'elle a à dénouer. »<sup>1</sup>*

Ce massage ayurvédique à l'huile chaude originaire du Kelara, état du sud de l'Inde, est une forme de massage aussi vieille que la civilisation indienne.

Par des pressions et des frictions croissantes et décroissantes, ce massage



permet :

- un assouplissement et une tonification du corps,
- une amélioration de l'élasticité des muscles,
- une meilleure circulation de l'énergie,
- une meilleure circulation sanguine,
- et une amélioration du système glandulaire.

Cette forme de massage pratiquée au sol, accompagnée de postures et de respirations sans exiger de connaissances approfondies du yoga, se veut une méditation entre le donneur et le receveur.

L'huile chaude et les mains du masseur deviennent des instruments au service du maintien de la santé et à l'amélioration de la condition de chacun par une harmonisation des fonctions du corps.

Les pratiquants de yoga ont beaucoup à gagner à recevoir ce massage. Avec l'amélioration de la circulation de l'énergie le corps se délie, les blocages diminuent et notre pratique s'en trouve bonifiée. De plus, une plus grande écoute de ce qui se passe en nous se développe. Ce massage est enveloppant, réchauffant et relaxant. On rejoint ainsi le corps énergétique en plus du corps physique ce qui contribue à rééquilibrer le corps dans sa propre prakriti (nature).

Combiné à des techniques d'auto-massage qu'on peut faire soi-même à la maison, on peut prolonger les bienfaits de ce massage et continuer de prendre soin de soi entre les massages reçus.

Une relation s'établit entre le donneur et le receveur, entre notre corps physique et notre corps d'énergie. Le yoga nous relie à notre nature profonde et le massage nous aide à la découvrir.

Carole Campeau,

<sup>1</sup> *Le Livre du thé, Jean Montseren, Éditions Du Rocher*



## La beauté

Stéphane Lachance, [stephanelachance@gmail.com](mailto:stephanelachance@gmail.com)

nous offre par le biais de son document sur le *Yoga nidra* un enseignement sur le thème de la beauté.

[La beauté]

Le Yoga Nidrâ - Page 24

## La beauté

### Est-ce que tout est beau?

La beauté est un élément qui, par sa caractéristique, crée une expérience sensorielle agréable, laquelle engendre une attraction naturelle. Ce peut être par les manifestations d'une forme, d'un aspect visuel, d'un mouvement ou d'une mélodie. La beauté s'avère cependant relativisée par bien des facteurs qui transforment notre façon de voir. Ce relativisme peut venir des autres ou de nous-mêmes.

Dans notre société, la beauté se définit par une norme. La culture dans laquelle nous évoluons nous apprend à trouver belle ou laide telle ou telle chose. Chaque culture impose ses jugements esthétiques. Pour des considérations de mode, un martelage publicitaire nous prescrit les choses à porter pour être considéré beau. Robert Doisneau disait : « **La beauté échappe aux modes passagères.** »

Avec l'égo, il y a aussi un jugement de valeur concernant la beauté. La beauté peut se baser sur le reflet de nos désirs ou aversions. À ce moment, c'est donc une expression purement égocentrique qui devient relative à chacun d'entre nous. Le beau nous donne envie et le laid nous dégoûte. Mais se fier sur ce critère signifie que chaque personne pourra trouver une beauté dans des choses différentes, effaçant ainsi le concept de beauté puisque chaque opinion se vaut.

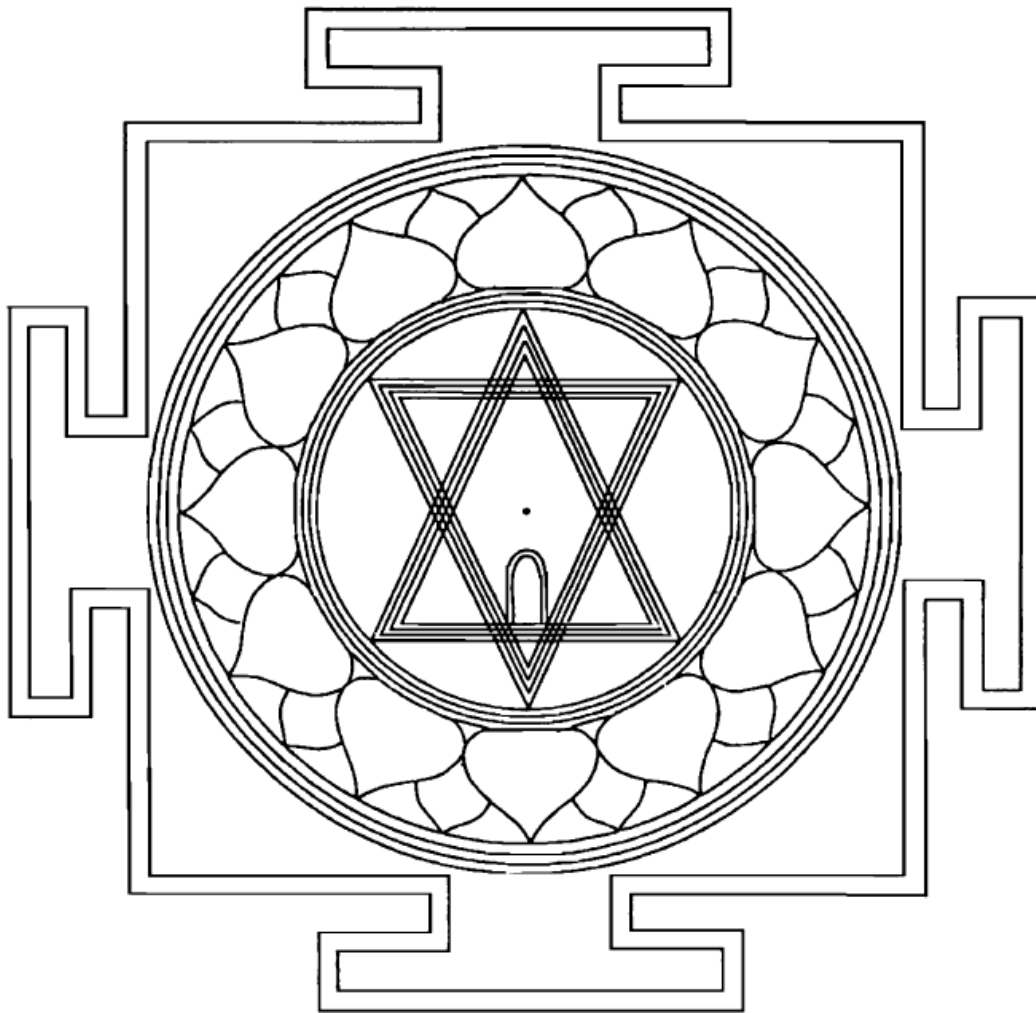
Pour trouver la véritable beauté, il faut donc un peu de recul. Il ne faut pas jeter un regard corrompu par le relativisme des autres ou du « je ». Voir la beauté, c'est changer son point de vue pour regarder au-delà de la première opinion. C'est savoir amener sa vision dans la profondeur de ce qui définit la matière. Comme disait Oscar Wilde: « **La beauté est dans les yeux de celui qui regarde.** »

La beauté se regarde avec l'âme. Celle-ci révèle la lumière divine se trouvant dans toutes choses et aide à comprendre que les êtres humains proviennent d'une même création originelle. Une main céleste nous a tous modelés pour vivre cette belle expérience de la vie. En appréciant cette dernière, nous comprenons vraiment ce qui surpasse le magnifique; nous découvrons alors le merveilleux.

Dans le sùtra 46 du troisième livre de Patanjali, on y parle avec profondeur de la beauté : « **La symétrie de la forme, la beauté de la couleur, la force et la dureté du diamant, constituent la perfection corporelle.** » Dans la philosophie indienne, il est dit que l'homme est l'incarnation de celui dont l'âme est de diamant. Donc, le critère véritable de beauté, selon elle, est la constitution de l'ensemble des corps qui entoure l'âme, que ce soit le corps mental, astral, éthérique, etc. De par nos différents corps, nous projetons notre lumière divine en différentes formes et couleurs, et c'est là qu'émerge la beauté.

## Tripura Sundari Yantra - La beauté du monde



















On raconte que la déesse Tripura Sundari est l'incarnation de la beauté, de la séduction et de la toute-puissance du désir dans les trois mondes. Mettez ce Yantra verticalement devant votre champ de vision et examinez le détail des formes qui le composent. Ramenez ce Yantra auprès de vous, à l'horizontal, sur une surface avec laquelle vous serez à l'aise de colorier. Prenez avec soucis trois couleurs qui auront chacune leur signification. La première représente une chose pour laquelle vous ressentez une aversion en raison de son aspect physique. La seconde, une chose dont l'apparence crée chez vous une attirance. Et la dernière, l'ensemble de l'univers, où existe la beauté réelle divine. Coloriez en prenant bien le temps que la réflexion se développe et que la beauté occupe entièrement votre esprit.



Vous pourrez méditer sur ce thème de la beauté avec ce magnifique mantra :

Om Shrim Mahalakshmi Swahah – Salutation à toi Divinité de la beauté et de la splendeur intérieure

Séquence d'Âsanas - Nos gestes si fabuleux

IN->	EX->	Garudâsana		2 stat c ê (8 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	Ûrdhva-Mukhâsana		4x (8 res)
				
	<-EX	<-IN		
IN->	EX->	IN->	Vasishtâsana	2x + 2 stat c ê (16 res) ♥
				
	<-EX	<-IN	<-EX	
EX->	Balâsana			5x (5 res)
				
	<-IN			
IN->	EX->	IN->	Shalabhâsana	4x + 4 stat (12 res) ♥
				
	<-EX	<-EX	--EX	
EX->	Pavana Muktâsana			3x c ê (6 res)
				
	<-IN			

55 res

## Pratique de Prânâyâma - Que c'est merveilleux de respirer!

N'avez-vous jamais entendu qu'il faut respirer la joie de vivre pour être beau? Le souffle transcende l'énergie de toute chose dans une vitalité qui nous unit par cette beauté divine existant dans l'ensemble de l'univers. Tout existe par ce premier souffle ayant permis la création, cette impulsion qui nous rassemble dans un monde formidable qu'on ne peut cesser de regarder en respirant avec profondeur.



**ŚRĪM BĪJA** est la semence sonore de Mahālaksmī, déesse de la Fortune et de la richesse inhérente ou de l'abondance. Elle est aussi la Déesse de la Beauté. C'est une bienfaitrice qui favorise le développement de la splendeur intérieure.

Ce son devrait être prononcé « Shreem » avec une résonance nasale ressentie du palais vers la couronne au-dessus de la tête.



**SAMPUTA MUDRĀ** est un geste du trésor caché. La Mudrâ nous rappelle que toute la beauté du monde peut être contenue dans nos mains. Souvent, le plus magnifique est enfoui en nous et n'attend que d'être déterré pour resplendir.

Pour la mise en place, mettre les mains en forme de coupe, l'une dans l'autre. La main gauche placée sous la main droite pour la recevoir.



**BRUMADHYA MUDRĀ** est le geste du regard intérieur. Cette Mudrâ permet de prendre conscience que la beauté est d'abord à l'intérieur de chaque être.

Pour l'exécuter, il suffit simplement de loucher en fixant un point entre les yeux.

Dans cet exercice sur le souffle, je vous propose de travailler l'allongement de l'expiration. Le but est d'accentuer l'effet naturel de détente relatif à cette phase. Avec une expiration de plus en plus longue, nous pouvons mieux comprendre son importance et parvenir à l'admirer dans toute sa beauté. L'idéal est d'arriver progressivement à une expiration devenant deux fois plus longue que le temps de l'inspiration. Lors de l'expiration, dites à trois reprises le Bija en le chuchotant et apportez votre regard vers le centre. Inspirez normalement et relâchez vos yeux. En raison de la fatigue oculaire, il est important de progresser graduellement dans la durée de cette pratique; cinq minutes d'abord et vous pourrez, au cours des semaines, en augmenter la durée. Vous viendrez ainsi à relativiser les critères de beauté imposés par la Société et constaterez à quel point la beauté se trouve partout, mais, surtout, en vous.



**Assemblée générale annuelle  
Dimanche le 26 octobre 2014  
Danielle Paradis [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca)**

Par un confortable dimanche d'octobre, nous nous sommes retrouvés à Bécancour (secteur de Ste-Angèle), au très agréable local de l'Âge d'Or sur le bord du fleuve. Nous étions 25 membres à partager le déroulement de cette journée.



Après l'accueil, Hélène Savoie Rivard, nous a installés dans une pratique qui nous amenait dans la dynamique: stabilité - espace - relation - stabilité. Expérimenter une nouvelle attitude dans la pratique pour faire naître un nouveau point de vue et l'inverse.

Jusqu'au dîner nous avons pris le pouls de l'association par un rappel des différentes actions du conseil d'administration et des différents comités.

**Nouveaux membres honoraire: Madame Rachel Giguère Tessier et Madame Laure Giguère Turmel.**

*«Il y a maintenant plus de 45 ans, pour combler un besoin et suivre leur intérêt et leur inspiration, Mesdames Rachel Giguère Tessier et Laure Giguère Turmel ont initié avec Monsieur Claude Tessier ce magnifique projet de pratique et de transmission du yoga qui deviendra un organisme à part entière, le Centre de transmission du yoga. Afin de leur rendre hommage, le conseil d'administration 2013-2014 du CTY, leur décerne le titre de membre honoraire.»*

Nous avons partagé un **excellent repas préparé par Pauline Chamberland**: soupe minestrone, salade de bettraves et pâtes, feuilleté au kale, pains et pâtés et un pain à la citrouille en dessert; rires et discussions tout du long.

**Une réflexion sur la mission des CTY-régionaux**

En après-midi nous avons repris avec les finances. Cette année, exceptionnellement nous terminons notre année avec un excédent de 3 760\$. **Les 6 CTY-régionaux ont en banque la somme de 13,500\$.** Considérant que seulement la région de la Mauricie est active, une réflexion sur la mission des CTY-régionaux devra être entreprise afin d'en actualiser la pertinence

pour la diffusion du CTY au Québec. Des actions concrètes devront être posées.

Concernant **la hausse des cotisations**, ce n'est pas la solution qui est présentement retenue pour assurer le fonctionnement confortable du CTY. Considérant les sommes qui «dorment» en région, celles-ci pourront être partiellement rapatriées si la situation l'exigeait.





Sur la photo nous reconnaissons Anne Pélissier qui agissait à titre de secrétaire d'assemblée. Anne-Marie Domaradzki, Ruth Dufresne et Doris Tanguay. Caroline Bourgeois était absente.

Les deux nouveaux membres du c.a.  
Stéphane Lachance et Chantale Girouard



### **Le nouveau conseil d'administration pour 2014-2015:**

Anne-Marie Domaradzki, présidente - Doris Tanguay, vice-présidente,  
Chantale Girouard, secrétaire-trésorière - Ruth Dufresne, administratrice - Stéphane Lachance, administrateur.

**Membres sortants:** merci à mesdames Caroline Bourgeois et Marie-Pierre Gauthier pour leur dévouement et leur engagement afin de faire du CTY un lieu d'innovation dans le respect de la tradition.

### **Plan d'action pour 2014-2015**

**Remplacement de la directrice générale:** l'offre d'emploi est joint à cet envoi.

**Mise en ligne du nouveau site internet** avec de nouvelles fonctionnalités: Boîte Beet a obtenu le contrat. Le site devrait être en ligne au début 2015.

**Colloque 2015: Prānāyāma - un nouveau souffle.** Le colloque se tiendra les 17, 18 et 19 juillet 2015 au Campus Notre Dame de Foy de St Augustin de Desmaures (Cap Rouge). Le colloque portera sur l'étude du contenu du Guide du prānāyāma créé par nos formatrices. Ce sera aussi le lancement du Guide.

**Semence de méditation 2015: Éclats de sauca** sera présenté par Hélène Savoie Rivard les jeudi et vendredi, 20 et 21 août au Centre St-Antoine à St-Antoine de Tilly. L'invitation et bulletin d'inscription est joint à cet envoi.

**Matériel pédagogique:** le *Guide du prānāyāma* sera finalisé au cours de l'hiver 2015.

**La voix du centre:** de nouvelles dates de parution pour La voix du centre: janvier, avril et septembre.

**Cotisation 2015-2016:** statut quo sur la hausse des cotisations.

**Reconstitutions des archives récentes:** les archives étaient toutes enregistrées dans les archives sur le site du CTY. Après le passage des malfaisants, il ne reste plus rien. Et nous devons être prêts pour le 50<sup>ième</sup> du CTY qui sera célébré en 2018. Nous devons engager quelqu'un qui reprendra les archives à partir du contenu de La voix du centre depuis 2009.

**Rencontre des nouveaux professeurs:** pour offrir un soutien au nouveau professeur tant au point de vue administratif que professionnel, nous tentons de monter une formation sur une journée. Cette journée sera ouverte à toutes et tous.

**Commandites:** bien que non actif, nous gardons vivant cet item à l'ordre du jour.

**Matériel promotionnel:** présentement, le CTY finance la création du Guide du prānāyāma.

**Et si les disponibilités sont là:**

- organisation d'une journée sur la leçon individuelle
- mise à jour du document administratif à l'usage des responsables des colloques.

### **Prochaine assemblée générale annuelle**



Les membres ont décidé de tenir la prochaine AGA le dimanche 25 octobre 2015 au même endroit, soit au local de l'Âge d'Or de Bécancour.

L'ensemble des documents qui ont été remis pour la bonne marche de l'AGA seront disponibles dans la section des membres du CTY, aussitôt que celui-ci sera en fonction.





**Formation et ateliers proposés par Ginette Fiset, formatrice accréditée CTY**  
Enseignement et ayurveda  
[info@quebecyogamandiram.com](mailto:info@quebecyogamandiram.com) - [www.quebecyogamandiram.com](http://www.quebecyogamandiram.com)

## Bases fondamentales de la cuisine ayurvédique



### La simplicité dans notre assiette

Une rencontre conviviale pour élaborer les grands principes de base d'une cuisine ayurvédique. L'ayurveda est cette science du mieux vivre au quotidien, par son alimentation, son mode de vie et l'utilisation d'épices et de plantes. Elle travaille conjointement avec le yoga. L'un ne va pas sans l'autre pour retrouver la VIE et la santé.

L'atelier comprend également une séance de yoga, la fabrication du ghee et la concoction du repas du midi. Les repas ayurvédiques ne sont pas nécessairement indiens. Retrouvez une nourriture simple, saine et savoureuse. Ouvert à tous pratiquants de yoga.

**Date:** Dimanche 8 février 2015, de 8h30 à 16h30  
**Professeure:** Ginette Fiset, Professeure et formatrice en yoga et ayurveda.  
**Endroit:** Québec Yoga Mandiram, 10301 Ch. Ste Marguerite, Trois Rivières.  
**Coût:** 115\$ repas et taxes inclus.  
**Informations:** Ginette: 819-377-1315 [www.quebecyogamandiram.com/yoga/atelier](http://www.quebecyogamandiram.com/yoga/atelier)

## Formation de professeurs de yoga



**Programme de développement personnel et de formation à l'enseignement au yoga**

**Début le 28 février 2015**

avec Ginette Fiset, formatrice accréditée ETY, CTY, FFY

QUÉBEC  
Y O G A  
M A N D I R A M

10301 Chemin Ste-Marguerite, Trois-Rivières,

[www.quebecyogamandiram.com/yoga/formation](http://www.quebecyogamandiram.com/yoga/formation)

819-377-1315

## MÉDITATION

Pour une conscience nouvelle et un monde meilleur ...



**- Un vendredi par mois /2015 -  
Séance de pranayama et de méditation**

30 janvier, 27 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai, 28 août, 25 septembre,  
23 octobre, 20 novembre, 18 décembre. De 17h à 18 heures.

Sans réservation. Contribution volontaire. Pour les pratiquants de yoga.

**QUÉBEC YOGA MANDIRAM, 819-377-1315**  
10301 Chemin Ste-Marguerite, Bur. 6, Trois-Rivières, Qc., G9B 6M6  
[www.quebecyogamandiram.com](http://www.quebecyogamandiram.com)

## Stage Détoxination



**Faites peau neuve pour le printemps.**

Profitez de ce séjour, pour vous libérer des toxines accumulées de l'hiver.

Cinq jours pour se ressourcer, nettoyer son corps et esprit et se régénérer.  
Une cure de détoxination selon les principes du yoga et de l'ayurveda.

Atelier / Massage, ayurveda, yoga, marche afghane. Pranayama, chant, méditation, silence.  
Sauna, relaxation, cuisine détox et fou rire. Venez prendre soin de vous.

**Dates:** du lundi 6 avril au vendredi 10 avril 2015

**Professeures:** Renée B. Lachance et Ginette Fiset,

Professeures et formatrices en yoga et ayurveda.

**Assistante:** Carole Campeau, professeur yoga et praticienne Kalarï

**Endroit:** stage résidentiel, au lac Minogami, en Mauricie.

**Coût:** 600\$ avant le 1<sup>er</sup> mars. 650\$ après 1<sup>er</sup> mars 2015.

Ateliers, hébergement, repas et taxes inclus.

**Informations:** Renée: 819-537-1757, Ginette: 819-377-1315

[www.quebecyogamandiram.com/yoga/atelier](http://www.quebecyogamandiram.com/yoga/atelier)

