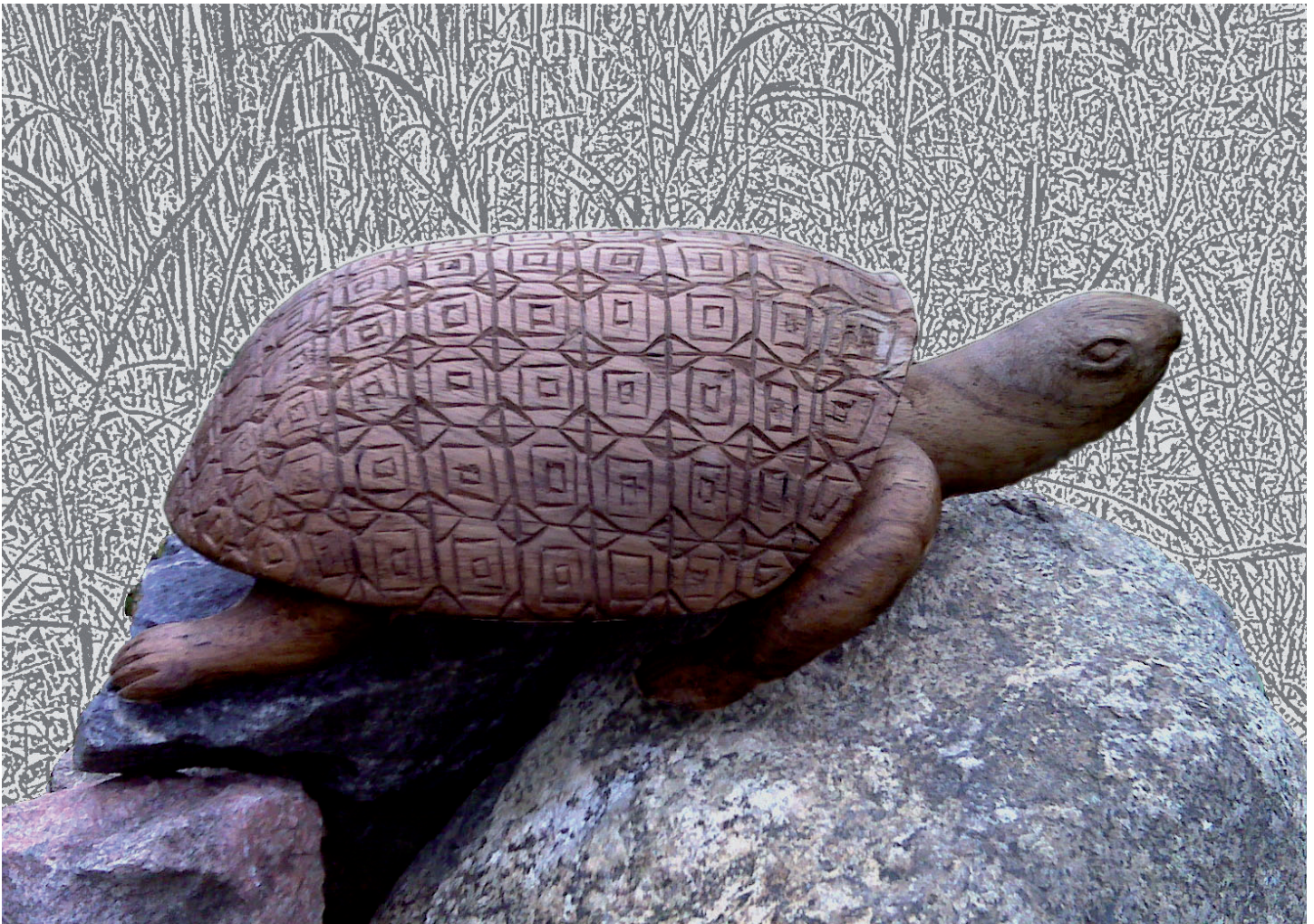


la voix du centre

Centre de transmission du yoga
volume 18, numéro 2, août 2009



kûrma la tortue



La tortue est un tableau, la tortue est une carte. Je suis une exposition permanente et c'est bien pour cela que je suis lente. Il faut prendre le temps de me décrypter.

Serge Bouchard, *Confessions animales : bestiaire II.*

Dans ce numéro

Édito en duo

- Éditorial de la présidente du CTY,
Diane Gravel3
- Le mot de la rédactrice en chef de la VDC,
Diane Poirier4

Voix du CTY - centre

- Colloque CTY 2010, une invitation du
Saguenay-Lac-Saint-Jean5
- Retour sur le colloque CTY 2009 à Granby.....6-7

Dossier thématique : kûrma, la tortue

- Le cadeau de la tortue
par Jean-Claude Leblond8-9
- Mon histoire avec la tortue
par Claude Migneault 10
- La tortue, une enseignante venue du fond
des âges, par Claudette Lépine 11
- Fiche technique *kûrmâsana* et pratique
par Lisette G. Caron et Réjane Martin. 12-15
- Visite guidée en «Chélonie»
par Luc Dupont et Diane Poirier..... 16
- La tortue, dans le patrimoine culturel de
l'humanité et notre imaginaire collectif
par Diane Poirier et al 17-20
- Cheminement tortueux
par Robert Gaudin 21-23

Voix rapportées

- Christiane Singer, *Où cours-tu?*
et Carl Honoré, *Éloge de la lenteur*
par Françoise Laramée 24-25

Voix du CTY - régions

- CTY - région Lévis 26-27
- CTY - région Québec 28
- CTY - région Mauricie 29

Annonces en porte-voix

- Respecterre.....9
- Centre de Yoga Québec 29
- École de Yoga Émergence 30
- Padma yoga 31
- Yoga à Cuba 31
- CD Yoga-sûtra YogaCentre..... 31
- Conforaulx/Boutack..... 32

Photo de couverture:

Une photo originale de Danielle Paradis, avec
intervention infographique par Diane Poirier

La Voix du Centre est publiée 3 fois l'an
(en avril, août, décembre)

tirage par impression numérique à Montréal
envoi postal aux membres du

Centre de transmission du yoga

Tarif publicitaire (payer au Secrétariat du CTY):

1 page @ 100 \$ 1/2 page @ 50 \$

1/4 page @ 30 \$ 1/8 page @ 20 \$

Prochaines parutions, thèmes et dates :

Le vol. 18, n° 3 paraîtra mi-décembre 2009.

Thème: «Créativité, art et yoga».

Date de tombée: le 1er novembre pour les
contributions au contenu, le 15 novembre
pour la publicité.

Le vol. 19, n° 1 paraîtra mi-avril 2010.

Thème: «Marcher, méditer».

Date de tombée: le 1er mars pour les
contributions au contenu, le 15 mars
pour la publicité.

Rédactrice en chef: Diane Poirier
diane3poirier@sympatico.ca

Secrétariat général du
Centre de transmission du yoga :

Danielle Paradis

428, rue Kitchener, La Tuque, Qc

Canada G9X 2K8

1-800-363-YOGA

cty@sympatico.ca

**Pour ne rien manquer des activités et nouvelles
du Centre de transmission du yoga,
visitez régulièrement le site :**

www.yoga-cty.org

Éditorial de la présidente du CTY

Diane Gravel



Comme cela est agréable d'aborder ici la thématique de la tortue, symbole de longévité et de stabilité, après avoir réfléchi dans le dernier numéro, aux différents aspects du changement dans notre vie et dans notre pratique de yoga.

Ces deux thèmes, en quelque sorte opposés, sont à l'image de ce que représente notre association quadragénaire. Le Centre de transmission du yoga est à la fois, pour ses membres, support stable, comme la tortue de la légende supportant le monde sur son dos, et tremplin vers le changement.

Après avoir traversé une vague de départs, le CTY semble avoir retrouvé son assise, guidé par les personnes qui en assument la relève, dans la continuité et le respect du passé :

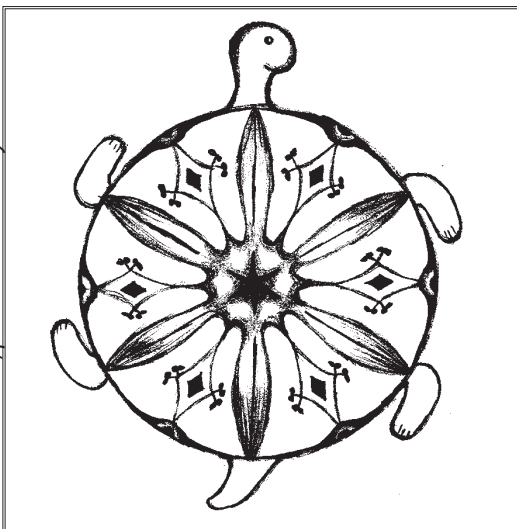
Danielle Paradis, à la direction générale depuis l'automne 2008, accomplit un travail admirable et collabore étroitement avec ses différents partenaires. Diane Poirier, coordonnatrice de *La Voix du Centre* depuis le printemps dernier, a le vent dans les voiles avec ce deuxième numéro où elle a su rassembler, de main de maître, les idées et les opinions de collaborateurs enthousiastes. Mes compagnes du conseil d'administration, Lisette G. Caron, Lydia de Senne et Anne Magnan avec qui se sont développés des liens d'amitié et de respect nous permettant de faire un travail stable et agréable, à l'image de la posture de yoga.

Vous verrez annoncé dans ces pages le huitième colloque en juin 2010, aux couleurs du Saguenay-Lac-Saint-Jean, événement toujours apprécié des membres et du public, dans notre tradition toute québécoise. Vous pourrez participer à l'activité *Semence de méditation* à la fin de l'été. Vous serez également conviés à vous joindre à nous cet automne, lors de l'Assemblée générale des membres. C'est une occasion unique de faire le point sur les réalisations du CTY et de revoir nos amis du yoga. Nous reprendrons la formule de l'an dernier où l'AGA était précédée d'une séance de yoga et d'un dîner.

Actuellement, les représentantes de l'association continuent leur travail de concertation avec le comité d'accréditation et les comités régionaux, elles réfléchissent à l'actualisation de l'image du CTY et préparent un document pour la recherche efficace de commanditaires. Elles s'occupent des autres dossiers à l'étude, tout en préparant les différentes activités à venir.

Avec elles, je peux vous dire en terminant : « C'est toujours un plaisir de vous servir ! ».

Tortue-mandala, par Lise-Amélie Roy



Le mot de la rédactrice en chef de la VDC

Diane Poirier



Tout comme la petite Laura que j'ai photographiée en mai au colloque, en train de grignoter la liste des participants, je suis friande de textes et il m'arrive de les grignoter...



Au moment de choisir le thème de ce numéro de *La Voix du Centre*, je jonglais avec l'idée de débiter un «Bestiaire du yoga», qui pourrait se constituer graduellement. «La tortue» s'est proposée à moi comme support et bonne première. J'ai été agréablement surprise de toutes les collaborations enthousiastes que ce thème a suscitées! Le dossier est bien rempli et vous offre diverses perspectives sur «*Kūrma*, la tortue»: de l'information, de la réflexion, de la théorie, de la pratique, du vécu et des lectures. Lors de la mise en page finale, j'ai dû couper dans le matériel reçu et rogner certains textes pour rentrer toutes les excroissances dans la carapace de 32 pages. Nous avons aussi fait place à un peu plus de publicité, ce qui aide à amortir les coûts de production, tout en vous transmettant des offres de produits et services pertinents à la pratique et à l'enseignement du yoga. L'inauguration d'une chronique «Yoga et tradition chrétienne», que je vous ai déjà annoncée précédemment, est remise à un (je n'ose pas dire le) prochain numéro...

Le prochain numéro, celui qui vous sera livré mi-décembre, portera sur «Créativité, art et yoga». Les collaborations au contenu devront me parvenir au plus tard le 1^{er} novembre et les publicités au plus tard le 15 novembre. Les plus prévoyants penseront à réserver un espace en me signalant leur intention.

Tortue moi-même

Je vous livre une réflexion personnelle inspirée par «La tortue»: j'ai une tendance naturelle à «prendre en charge» les tâches, les situations, etc. Comme la tortue, je porte maison! Voguant d'une image à l'autre pour illustrer le dossier, je rencontre une image de portage de canot. Ne dirait-on pas une tortue portant carapace! Toutefois, le canot que l'on porte entre deux plans d'eau nous portera ensuite au fil de l'eau. Qui porte qui? Chacun son tour d'être support! Tour à tour porteuse et portée, c'est bien ce qui se passe entre moi et la VDC!



diane3poirier@sympatico.ca

Colloque CTY 2010, une invitation du Saguenay-Lac-Saint-Jean



Date : samedi 12 juin 2010

Lieu : Chicoutimi

Thème : Le Yoga, un développement durable

Le Comité organisateur met beaucoup d'énergie et de créativité à faire de ce colloque une occasion de ressourcement pour les pratiquants assidus de yoga et un tremplin motivateur pour ceux et celles qui envisagent de s'y initier ou d'intensifier leur pratique.

Les animateurs de séances et d'ateliers, ainsi que les conférenciers, auront pour mission de démontrer, en s'appuyant sur leur expertise, les bienfaits de la pratique du yoga, pour un développement durable à tous les niveaux humains : corporel, affectif, intellectuel, relationnel et spirituel. Tous les exposés théoriques seront enrichis d'exercices pratiques. L'objectif poursuivi est d'illustrer clairement combien la discipline très ancienne du yoga est toujours d'actualité et demeure un complément précieux aux progrès scientifiques qui, malgré leurs avantages appréciables, ont pour inconvénient de négliger trop souvent les ressources internes et insoupçonnées de l'individu.

Le Comité organisateur du colloque prendra toutes les mesures possibles pour que ce colloque soit le moins coûteux possible, en plus de tenir compte de l'environnement. Par exemple, il proposera, si le nombre le permet, le transport en autobus à partir de Montréal et Québec, il facilitera le covoiturage, il privilégiera la correspondance courriel à celle par la poste, etc.

Le Comité veut que ce colloque soit, pour tous les participants, une occasion privilégiée de visiter la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean à peu de frais. Sous la houlette d'Andréanne, notre super agente de voyages, diverses activités culturelles seront proposées, à prix modique. Entre autres des visites de sites touristiques ; des mini croisières sur le fjord du Saguenay ou sur le Lac-Saint-Jean ; des expériences culinaires : la dégustation de la fameuse tourtière (la

vraie...) et de la proverbiale tarte aux bleuets. Pour les personnes qui le désirent et si le nombre est suffisant, le retour vers Montréal ou Québec se fera en passant par le Lac-Saint-Jean, avec arrêt au Village de Val-Jalbert, au zoo en habitat naturel de Saint-Félicien, etc. Il sera proposé aux personnes intéressées de prolonger leur séjour en faisant le vélo-tour du Lac-Saint-Jean (267 km, en 3-4 jours), ou par une randonnée pédestre. À ce stade, toutes les propositions sont à l'état de projet, mais les possibilités sont prometteuses, car dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean la nature est proche et les « bleuets » sont reconnus pour la qualité de leur accueil.

Une invitation pour l'animation

Nous invitons tous les enseignants et enseignantes, qui ont une expertise en yoga, à nous faire connaître comment ils pourraient contribuer à enrichir la réflexion sur le thème du colloque 2010 : **Le Yoga, un développement durable**. Le but est de démontrer combien les avantages de la pratique du yoga sont précieux pour la croissance humaine, par rapport au peu d'investissement qu'elle exige. Nous invitons aussi les personnes pratiquantes du yoga qui, sans être enseignantes, mais par leur compétence et leur expérience dans un domaine particulier, pourraient être intéressées au partage de leur expérience et à l'animation d'un atelier.

Les personnes intéressées pourront communiquer avec Bernard Therrien, responsable des divers ateliers, par courriel : c.y.louisetremblay@gmail.com ou par téléphone : 418-545-4222 en lui soumettant le titre et un bref résumé du sujet proposé, en lien avec le thème du colloque 2010.

Robert Gaudin, pour le Comité organisateur du Colloque CTY 2010

Retour sur le colloque CTY 2009



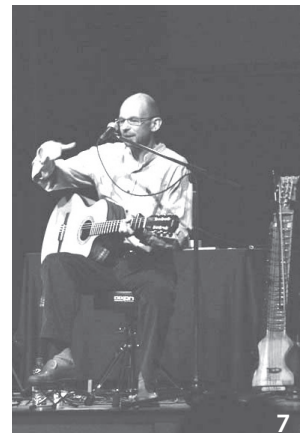
Le 2 mai dernier avait lieu au collège Mont Sacré-Cœur de Granby, le colloque annuel du CTY. Cette septième édition du colloque avait pour thème **Du yoga pour tous les goûts!**

Les 185 participants ont eu droit à une journée bien remplie et haute en couleurs. Le Comité organisateur a mis les bouchées doubles afin que cette journée demeure pour longtemps dans la mémoire et le cœur des participants. Avec une brochette d'invités bien reconnus dans le monde du yoga québécois dont Daniel Pineault, Nicole Bordeleau, Kalyan, Julie Corbeil et Joan Ruvinsky, le colloque CTY 2009 en avait vraiment pour tous les goûts!

Les fervents de l'approche *viniyoga* y ont trouvé matière à se ressourcer à travers les ateliers de Marie Garon, Lisette G.Caron, Françoise Laramée et Cécile Normandin qui ont offert respectivement des ateliers sur Patanjali, yoga et sommeil, les *chakras* et le yoga au service de la périnatalité.

Préparés avec amour, la collation santé ainsi que le dîner végétarien furent des éléments fort appréciés de la majorité des gens présents.

Le collège était soigneusement décoré grâce aux nombreux mandalas dessinés par les élèves de l'école primaire l'Assomption de Granby. Le Comité organisateur du colloque souhaite remercier chaleureusement les nombreux commerces et commanditaires de la région de Granby, qui par leur participation au salon des exposants ou par leurs prix, ont contribué au succès de l'événement.



à Granby, le 2 mai 2009



Ce fut tout un défi à relever. Lorsque j'ai accepté d'organiser le colloque, je n'avais pas d'équipe et seulement un aperçu de tout ce que cela impliquait. J'avais cependant de nombreuses idées, beaucoup de contacts et un lieu idéal pour la tenue d'un tel événement. En constatant peu à peu l'ampleur de la tâche, je me suis entouré de gens de confiance qui n'ont pas compté les heures pour mener le projet à terme. Sans Marie-Ève Choinière, Chantal DeMuys et Ruth Dufresne, je n'y serais sans doute pas arrivé. Plusieurs autres personnes ont donné de leur temps en participant aux réunions et en s'acquittant de différentes tâches. Je souhaite leur exprimer toute ma reconnaissance: Julie Fontaine, Cécile Normandin, Diane Leduc, Lise Tétreault, Madeleine Mercure, Lise Côté, Kristine Choinière ainsi que Richard, Philippe et Simon Gosselin. À tous ces gens, un énorme merci pour votre implication! Je désire remercier également le conseil d'administration du CTY pour la confiance qu'ils m'ont accordée et tous les participants, qui ont fait de cette journée un événement mémorable.

Au plaisir de vous revoir l'an prochain pour le huitième colloque du CTY dans la magnifique région du Saguenay-Lac-Saint-Jean.

Namaste et bon yoga!

Charles-Alexandre Mercure



Crédits photos du colloque:

1, 2, 3, 4: Diane Poirier

5, 6, 7, 8, 9, 10, 11: Kristine Choinière

Le cadeau de la tortue

Jean-Claude Leblond



C'était soir de solstice d'été. Je rentrais d'une longue randonnée à bicyclette et j'étais fatigué. Dissimulée parmi les arbres en haut d'un petit promontoire rocheux qu'un sentier dévalait vers l'étang, ma cabane au Canada n'offrait pour tout confort qu'une natte sur le sol et une chandelle pour l'éclairage. De là-haut, l'eau reflétait la cime des grands sapins dans l'étang et n'offrait au soleil que peu d'heures pour s'y contempler. Malgré que l'air fût frais, en descendant de bicyclette, je transpirais abondamment. Je voulais me baigner dans cette eau glaciale des montagnes dont je connaissais si bien la texture.

Dans une anfractuosité du rocher de schiste qui glissait dans l'étang, collée contre une motte d'herbes, tête tendue et petites pattes avant raidies, une tortue me regardait approcher. Saisi et émerveillé par ce spectacle somme toute très rare, presque unimaginable, je parvins très lentement à m'asseoir sur le sol et à me rapprocher assez près d'elle pour bien l'observer sans l'effaroucher. Elle continuait à me regarder et puis sembla se détendre un peu.

Nous étions immobiles tous les deux. Des minutes s'écoulèrent. Tout à coup, prise d'un spasme, elle frémit. Un petit œuf tout blanc sortit de dessous d'elle dans un trou qui ne pouvait pas être deviné, qui n'aurait pas dû se trouver là, à cet endroit, sur le rocher, à vingt centimètres de l'eau. L'instant était magique. Un prodige se déroulait sous mes yeux stupéfaits. Un cadeau de la vie surgissait soudain du ventre d'une tortue, un soir de solstice, dans la sérénité du jour mourant. Pourquoi un tel cadeau? Pourquoi à moi? Quelle pouvait bien en être la signification?

La prudence habite l'instinct même de tout être vivant. Certaines espèces ont appris à dissimuler leur vulnérabilité. La tortue protège la sienne avec une épaisse carapace. Pourtant, au moment de mettre bas, de poursuivre la vie, toutes les femelles du monde sont vulnérables. Si la tortue n'avait pas pondu à ce moment précis dans un creux de schiste, si elle avait été forcée de regagner l'eau protectrice à la hâte, les œufs déjà pondus auraient été perdus. Où aurait elle pu pondre les autres œufs que son ventre de mère contenait encore?

J'en reçus sept, qu'un spasme chaque fois précédait. Le soir épaississait toujours dans la pénombre qui s'étirait sur l'étang. Ma transpiration avait fait place à des frissons, mélange de la fraîcheur humide et de mon excitation devant un spectacle qui ressortissait à l'ordre du primordial, du fondamental pur, de l'essentiel. L'image renvoyait à la générosité naturelle des êtres, au don de soi qui est nécessaire si on veut que demain se lève de nouveau. La tortue perpétuait les gestes que, depuis l'aube des temps, ses ancêtres avaient reproduits et cela était beauté. C'était l'abandon dans ce que certains nomment destinée, acceptation de poursuivre les générations, d'en assurer la suite, tant que la terre serait disposée à recevoir les œufs des tortues. J'en étais convaincu. Le cadeau que je venais de recevoir accompagnerait ma mémoire tout le reste de ma vie.

Longtemps je me demanderais pourquoi la vie me destinait un tel présent. Longtemps j'essaierais de comprendre ce mystère. La tortue deviendrait-elle mon animal totemique? Son adaptabilité à l'eau et à la terre, aux extrêmes des saisons, son exceptionnelle longévité en faisaient un être doué de grandes qualités. La réponse ne vint jamais...

Survécût seulement l'intensité d'un fortuit hasard. Je compris alors pourquoi, depuis l'origine des temps, les humains avaient construit des temples pour honorer les dieux les plus divers, pourquoi ils avaient été tentés de déifier les êtres de la nature car, qu'il s'agisse d'une toute petite tortue ou de la Vierge Marie, la rencontre tient de l'apparition, de la révélation, de cet innommable miraculeux. Depuis lors, chaque fois que j'approche de l'étang, que je m'y baigne ou y médite, l'image de la maman tortue retrouve dans mon souvenir toute sa force et sa beauté. Il en est imprégné pour toujours.

Quand elle eut terminé son travail de mère, la tortue prit grand soin avec ses pattes arrière de refermer le trou et de dissimuler toute trace de son passage. Rapidement, elle s'enfuit vers l'eau. Le lendemain matin, je ne pus retrouver l'emplacement de cette ponte miraculeuse.

leblond.jeanclaud@gmail.com



« Toute mère est un reptile pondant ses oeufs sur le rivage. »
Victor-Lévy BEAULIEU, James Joyce, *l'Irlande, le Québec, les mots*, p. 140.



Fruit de textile certifié biologique par Québec Vrai
Made with organic fabrics
Verified by Québec Vrai



FAIR TRADE CERTIFIED
Démander les Produits Certifiés Équitables
Ask for Fair Trade Certified Products
CERTIFIÉ ÉQUITABLE

RespectTerre™

www.respectterre.com

Vêtements pour le Yoga, le sport et la détente...

Coton Certifié Équitable et Certifié Biologique, viscose de Bambou, Chanvre





Fabriqué au Québec

689 Rang 8 Ham-Nord,
Qc. G0P1A0
Tél: 819.344.2292
sans frais: 888.544.2292
Fax: 819.344.2311

Venez voir notre boutique directement à la manufacture

Mon histoire avec la tortue : une partie de mon essence et mon logo d'entreprise

Claude Migneault



Il y a deux volets à cette histoire. D'abord, je vous raconte comment *kūrma*, la tortue, dans la pratique et l'étude du yoga, a transformé et transforme tout mon être dans ma vie de tous les jours.

Mon coup de cœur pour la tortue a commencé par la transformation de mes pieds. Lorsque j'ai commencé à être élève de Fernande Nadeau Bussières, j'avais les orteils tout recroquevillés. Grâce à une pratique de l'ancrage des pieds à la terre, je suis maintenant, telle une tortue, très bien portée par mes pieds, solidement ancrée au sol. Par la suite, de multiples appuis, ancrages, racines, supports se sont révélés à travers tout mon corps, mon souffle et plus encore...

Lors d'un stage de yoga au Centre Melbourne en Estrie, Peter Hersnack nous a donné comme consigne : « *Ne jamais sacrifier Kūrma pour Meru* ». Ce que j'ai compris alors c'est que si le but le plus simple ne peut s'atteindre que par l'action, il est par contre primordial de s'assurer au préalable des appuis, des supports, des ancrages, une base sur laquelle s'appuyer afin de respecter l'effort juste dans la connaissance juste. Sans *kūrma*, un risque indéniable de confusion (*avidyā*) s'installe. Or, le *Yoga-sūtra* (Y.S. 1.12) nous encourage au discernement (*viveka*) en réduisant la méprise (*avidyā*). C'est bien là un objectif que vise notre pratique de yoga !

Outre Fernande Nadeau Bussières et Peter Hersnack, qui m'ont apporté le support de leur enseignement, je tiens aussi à remercier mon professeur Claude Maréchal, pour son support fondamental et son approche *vinīyoga*, de même que la

grande cohorte élargie des pratiquants du *vinīyoga* avec qui j'ai la chance de cheminer.

Mon histoire avec *kūrma* s'est encore approfondie lors de la conception du logo de mon école *Yoga Kūrma Côte Nord*, en ajoutant à mon expérience dans la pratique quotidienne du yoga, des aspects plus symboliques.



Commençons par le **O** du mot Yoga. Il entoure le soleil dont émanent quatre rayons visibles qui symbolisent les quatre points cardinaux (orientation de base dans la culture des Amérindiens). La spirale à l'intérieur du **O** décrit la démarche en continue du pratiquant en yoga : partir de l'extérieur vers l'intérieur de soi et vice et versa. En plus, cette spirale que l'on retrouve aussi dans le dessin de la tortue, définit les différentes phases de la lune, la conjointe du soleil ! Enfin, les 5 points répartis autour de l'aile droite de la tortue symbolisent les 5 éléments dont chaque être vivant est constitué.

Je termine mon histoire en vous dévoilant un *kūrma* des plus fidèle, solide « comme du roc » : mon conjoint. Cette belle relation est un support indéniable. De quoi cheminer avec le cœur plein d'amour et de gratitude.

La tortue, une enseignante venue du fond des âges

Claudette Lépine



Je réfléchissais, il y a 5 ans, à ce que serait le logo de mon école. Son nom, École de Yoga Émergence, me suggéra rapidement la présence des éléments terre et eau. Je tenais à choisir une posture qui compléterait une trilogie et qui deviendrait une référence, un guide même. Après une longue hésitation entre l'aigle et la tortue, cette dernière l'emporta.



Du plus loin que je me souviens, c'est la fable de Lafontaine «Le lièvre et la tortue» qui fit ressortir deux des qualités de la tortue qui m'inspirent tant aujourd'hui : lenteur et constance. Il est vrai que la pratique du yoga est venue appuyer cet enseignement qui suggère pour moi une réflexion profonde et soutenue dans chaque action. Portée à agir parfois trop rapidement avec mon tempérament de feu, je me suis habituée à répéter intérieurement : «**PRESSE-TOI LENTEMENT**» À l'image de la tortue, c'est pas à pas et sans relâche que j'avancerai plus sûrement vers la connaissance et la sagesse.

Pour ce qui est de la posture de la tortue, elle représente plusieurs défis. Tant dans la prise que dans la tenue, elle requiert une très grande capacité d'adaptation et d'introspection. Quand je la pratique, je rencontre d'abord la résistance musculaire et articulaire que j'apprivoise et, comme me l'a si souvent dit mon père : «*ti boutte par ti boutte, on vient à boutte de toute!*» C'est pas du sanskrit mais cette phrase si souvent entendue me ramène automatiquement au fait qu'on n'a pas à réussir immédiatement, que la patience et la persévérance, deux autres qualités que j'attribue à la tortue, me mèneront à bon port.

Cette première conquête physique atteinte, le maintien de cette grande flexion avant, où le front est en

contact avec la terre, où les bras et les jambes sont fixés, où le dos est rendu vulnérable, amène dans un premier temps un inconfort plus intérieur. Là encore, les deux petites phrases ci-haut m'invitent au dépassement. Si bien que le confinement et l'obscurité, souvent sources d'impatience et de peur, font place à un havre de paix.

Que dire du retour de cette posture! Lorsque j'arrive à libérer mon souffle dans ces moments de grande contraction et de noirceur, jusqu'à y rencontrer le silence, un passage (ou pas-sage) est franchi, promesse de Lumière et de Vie. Même si je n'obtiens qu'une parcelle de cette promesse, elle est source de joie et porteuse de tant d'énergie!

Lorsque notre fille nous a quittés en février dernier, je crois qu'elle est passée de l'obscurité à la lumière. Mes dernières paroles lui disant qu'elle pouvait partir mais de le faire quand elle se sentirait prête, pourraient très bien être formulées ainsi : «**PRESSE-TOI LENTEMENT**» Aujourd'hui quand je pratique cette posture je prolonge un peu plus le retrait des sens pour demeurer dans cette noirceur d'où on ne peut que mieux estimer la lumière!

La tortue, qui à travers des millénaires a toujours su quitter le confort de l'océan pour que se perpétue la vie sur la terre, témoigne d'un grand détachement. Son devoir accompli, elle retournera à la mer.

Puisse-t-elle continuer de m'enseigner...*ti boutte par ti boutte!*

43.Kûrmâsana

Tableau B

Concept de la posture :

Signification du nom:

kûrma = tortue

âsana = être assis, posture de yoga.

La posture de la tortue

Définition :

Posture assise, membres inférieurs légèrement fléchis, en grande station écartée, tronc en grande flexion vers l'avant, tête posée au sol, bras sous les genoux, bras dirigés vers l'arrière, dos des mains au sol.

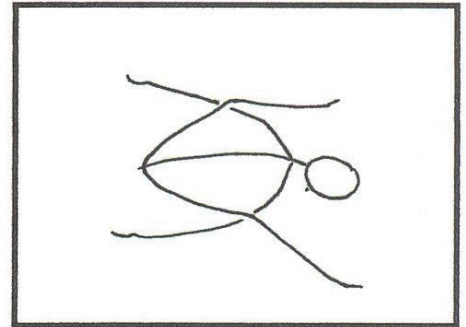


Schéma :

- Posture assise
- Membres inférieurs légèrement fléchis en grande station écartée
- Le tronc en grande flexion vers l'avant
- Le front posé sur le sol *
- Bras sous les genoux vers l'arrière
- Dos des mains au sol
- Yeux fermés

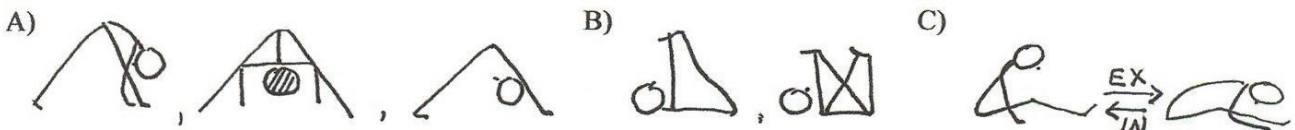
Approche graduelle (vinyâsa krama)

1. Vinyâsa krama de la prise de la posture:

- En position assise, jambes légèrement fléchies et en grande station écartée
- Sur l'expiration, fléchir le tronc, tête en *Jâlandhara bandha*, front dirigé vers le sol
- Glisser les bras sous les genoux et les allonger vers l'arrière, dos des mains au sol

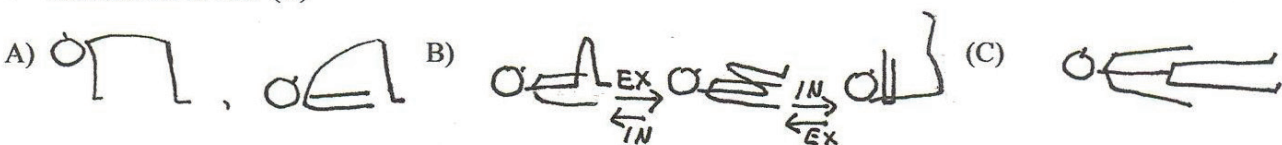
2 Vinyâsa krama de la préparation de la posture:

- Flexions avant en position debout (A)
- Positions couchées sur le dos (B)
- Postures assises (C)



Contre-postures (pratikryâsana) :

- Mouvements d'ouverture : (A)
- Mouvements doux des jambes (B)
- Détente sur le dos (C)



Respiration:

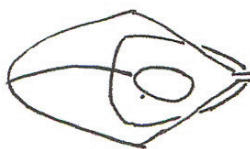
- Développe la respiration dorsale
- Favorise les rétentions à poumons vides
- Donne une grande puissance respiratoire diaphragmatique

Variations:

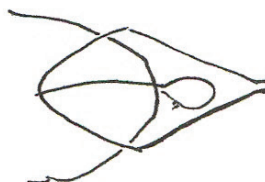
Les variations concernent les membres inférieurs et supérieurs :

- Replier les jambes formant un losange, mettre les plantes des pieds l'une contre l'autre, les mains vont se placer sous les chevilles, coudes à l'intérieur des genoux (A)
- À partir de la même posture, glisser les bras vers l'arrière, dos des mains au sol, coudes sous les genoux, dos relâché (B)

A)



B)



Applications:

Indications:

- Son action sur la circulation sanguine est très puissante dans la région génito-urinaire
- Travail intense au niveau de la ceinture pelvienne et action au niveau des deux *chakra* inférieurs
- Favorise la circulation de l'énergie vitale du bassin vers le sommet du crâne
- Tonifie et assouplit les articulations du bassin
- Développe le sens de l'intériorité, la persévérance et l'adaptabilité.

Contre-indications:

- Éviter en cas de problème de sciatique, de lombalgie, de faiblesse au niveau des aines ou des épaules

Attention particulière (bhavana) :

- Garder le dos droit lors de la flexion
- Relâcher le dos dans la posture
- Préserver la qualité respiratoire
- Éviter tout effort
- Conserver stabilité et confort.
- Ressentir *kūrma* et *meru*

* Selon l'enseignement donné au KYM (Krishnamâcharya Yoga Mandiram : *Guide to âsanâs*)
Ailleurs, les versions sont différentes.

kûrmâsana - pratique

Pratique vers KÛRMÂSANA (page 15) :

Cette pratique a un départ qui semble un peu costaud, mais cela ne devrait pas inquiéter ceux qui désirent expérimenter *kûrmâsana*

Traditionnellement, on nous a appris que le dynamique précède le statique ; c'est toujours juste, mais l'exception confirme la règle. On s'adresse ici à des yogis expérimentés.

Les périodes statiques entourant le dynamique en 3 et en 6 offrent un intérêt particulier :

- le premier statique permet d'observer les résistances du corps et de les relâcher progressivement dans l'expiration,
- le dynamique qui suit permet d'accentuer ce relâchement et d'appivoiser la posture suivante, d'informer le corps de ce qu'on va lui demander ensuite,
- la dernière posture en statique se fera alors avec plus de facilité et de confort. On réalise que, sans aucun effort, on peut la réussir beaucoup mieux.


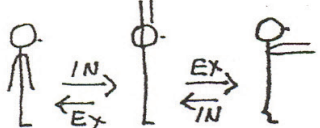
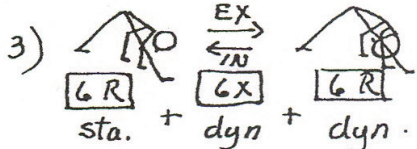

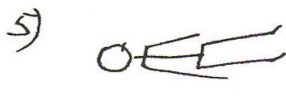
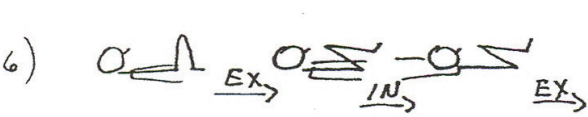
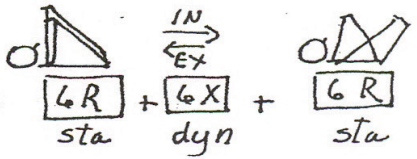
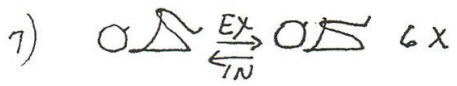

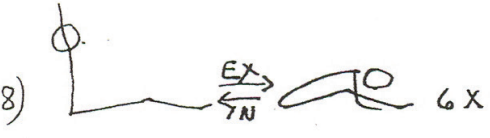
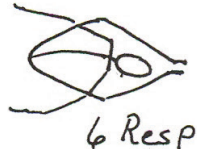
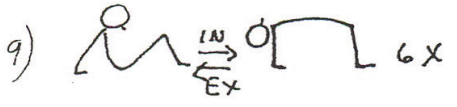
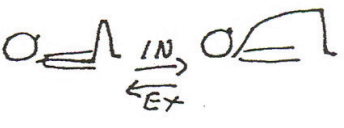
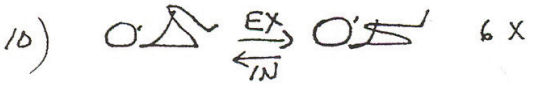
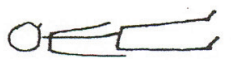
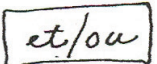

On obtient ainsi

- les qualités de la posture : *sthira-sukha* ;
- une bonne préparation au relâchement dans *kûrmâsana* ;
- un contact intime avec son corps et la vie qui l'anime.

La fiche de la posture *kûrmâsana* ou posture de la tortue, dans les deux pages précédentes, est un ajout au *Guide des postures: fiches techniques*, une publication du Centre de transmission du yoga. Ce cartable comprend les fiches techniques d'une quarantaine de postures et il est vendu par le CTY, au coût de 50 \$ (plus taxes et frais d'expédition).

Pour plus d'information ou pour se procurer le *Guide des postures: fiches techniques*, contactez le Secrétariat du CTY cty@sympatico.ca ou 1-800-363-YOGA.

kûrmâsana - pratique

- 1)  Observation :
 - Kûrma = stabilité du corps et du mental
 - Meru = mouvement intérieur de la Vie
- 2)  6 X
- 3)  6 R sta. + 6 X dyn + 6 R dyn.
- 4)  6 X
- 5)  Observation
 Repos.
- 6)  6 X  6 R sta + 6 X dyn + 6 R sta } jambes et bras écartés en V
- 7)  6 X +  Observation
- 8)  6 X *  6 Resp V.Kn. 12 Resp sta.
- 9)  6 X (ou)  6 X
- 10)  6 X
- 11)  Observation :
 - Kûrma = stabilité, arrière du corps
 - Meru = mouvement de la Vie, avant du corps qui s'épanouit dans le lieu du cœur
- 12) Interiorité dans le lieu du cœur  et/ou  Nâdi shodhana 24 R.

Par: Réjane Martin

Visite guidée en « Chélonie »

Luc Dupont, journaliste scientifique
Diane Poirier



DP – En Chélonie?

LD – Chéloniens, c'est le nom que l'on donne à l'ordre animal qui rassemble les 200 espèces de tortues peuplant actuellement notre monde. Bien que ce ne soit pas particulièrement évident anatomiquement, ces chères carapacées appartiennent au groupe des reptiles. Comme les couleuvres et les serpents...

DP – On dirait des animaux préhistoriques...

LD – Leur existence est attestée, c'est vrai, par des fossiles vieux de 230 millions d'années, ce qui en fait des contemporains de l'ère dinosaurienne. Mais ce qu'il y a de particulier avec les tortues, et c'est très marqué chez certaines d'entre elles, c'est qu'elles ont conservé des attributs anatomiques quasiment inchangés malgré l'évolution.

DP – Fascinant de penser que co-existent des êtres vivants d'époques aussi distantes et que l'on puisse se regarder dans les yeux! (Voir photo en page 25.) D'une part, elles sont anciennes; mais, d'autre part, les tortues sont aussi réputées être les vertébrés les plus longévives (le mot est beau...), certaines pouvant même atteindre 150 ans. Impressionnant! Si j'adopte le mot et la perspective, la pratique du yoga devrait me rendre «longévive»!

LD – Parfaitement chère dame, je n'en espère pas moins de vous. Savez-vous aussi qu'une «Chélonie-en-Québec» existe bel et bien: chez-nous elle compte huit espèces: tortue musquée, tortue ponctuée, tortue des bois, tortue mouchetée, tortue géographique, tortue peinte, la tortue-molle à épines. Nous avons même droit parfois, aux Iles-de-la-Madeleine, à une «visite rare»: la géante tortue

luth (longueur: 1,3 à 1,8 m; poids: 300 à 550 kg) (illustrée ci-haut).

Actuellement nos tortues font l'objet d'un ensemble de mesures de protection visant à consolider leurs assises fragiles. En divers endroits, des panneaux de signalisation routière, dits «traverse de tortues», ont été érigés en vue de protéger les femelles vulnérables en période de reproduction, alors qu'elles doivent enjamber, pour rejoindre leurs sites de ponte, l'un ou l'autre des grands sentiers bitumés de migration automobile.

DP – Ne voulant pas être en reste, j'ai planté, moi aussi, une traverse de tortues en page 23! Mais on ne peut quitter le monde des tortues avant d'avoir au moins examiné leur carapace si particulière.

LD – Elle est en bonne partie constituée de plaques osseuses et de plaques cornées (comme nos ongles). Solidaire des vertèbres, la carapace est en quelque sorte la partie visible de leur squelette. Elle comprend non seulement une région dorsale (la dossière) mais aussi une région ventrale plate (le plastron), l'une à l'autre solidement suturées. Chez la tortue-molle à épines et la tortue luth, plutôt que des écailles osseuses ou cornées, on retrouve une dossière faite d'une sorte de cuir épais qui permet par transdermie la prise d'oxygène, lors des longs séjours de l'animal dans l'eau.

DP – Elles peuvent donc respirer par la peau! Après un long *prânâyâma*, j'ai cette impression - étrange, mais fort agréable - de respirer par transdermie! Ce n'est peut-être pas si loin de nous après tout, la Chélonie...

La tortue, dans le patrimoine culturel de l'humanité et notre imaginaire collectif

Diane Poirier, avec la collaboration de Françoise Laramée, Ofelia Meza et Danielle Paradis

Achille et la tortue, un paradoxe de Zénon d'Élée (philosophe grec, 500 av.J-C)

Selon Zénon, si la tortue avance sur le rapide Achille aux pieds ailés, celui-ci ne pourra jamais la rattraper, quelle que soit sa vitesse. En effet, quand Achille sera parvenu au point P où était la tortue au départ, celle-ci aura progressé jusqu'en P1, et quand il sera en P1, elle sera en P2, ainsi de suite, indéfiniment. Aussi astucieux que puisse paraître le raisonnement de Zénon, il a été contredit par plus intelligents que lui ! Ainsi, le philosophe Bergson explique que le paradoxe de Zénon ne peut tenir que si l'on analyse le mouvement en fonction de la trajectoire dans l'espace, sans prendre en considération la dimension temporelle. Bergson conclut qu'il est préférable de se situer du côté de l'intuition plutôt que du côté de l'intelligence et que le vrai temps (qu'il nomme la durée), tout comme le mouvement, est indivisible. Le temps-durée est distinct du temps spatialisé que mesurent les horloges. À l'opposé de l'intelligence analytique qui décompose arbitrairement le mouvement, l'intuition sensible montre qu'Achille rejoint sans difficulté la tortue.

La tortue des fables

Tout le monde connaît « **Le lièvre et la tortue** » des *Fables* de Jean de La Fontaine (1621-1695), pour l'avoir récité au moins une fois dans son enfance :

« *Elle [la tortue] se hâte avec lenteur...* » et gagne la course sur le lièvre. Moins connues sont les *Fables* d'Ésope (300 av.J-C). En voici trois mettant en scène la tortue :

« **La tortue et le lièvre** ». La tortue et le lièvre disputaient de leur rapidité. Le lièvre, assuré d'arriver le premier en raison de sa vélocité naturelle, s'allongea sur le bord de la route et s'endormit. La tortue, sachant combien elle était lente, ne s'accorda aucun répit, dépassa le lièvre endormi et remporta la course.



« **Zeus et la tortue** ». Zeus, au cours de ses noces, offrit à tous les animaux un banquet auquel, seule, la tortue ne vint pas. Le jour suivant, comme il l'interrogeait sur les motifs de son absence, elle lui répondit : « Maison à soi, maison parfaite ! » Alors, Zeus, indigné, l'astreignit à porter, où qu'elle aille, sa maison avec elle.

« **L'aigle et la tortue** ». Une tortue demanda à un aigle de lui apprendre à voler. Il eut beau lui faire remarquer que cela était contraire à sa nature, la tortue n'en démordit pas. Alors, il la prit dans ses serres, s'éleva dans les airs et la lâcha. Et la tortue se fracassa sur des rochers.

Au XXe siècle, on trouve encore des fables, avec figuration de tortue. Ainsi « **La girafe et la tortue** » de Jean Anouilh. En résumé : Il est question d'élire

au gouvernement la girafe, au motif que sa haute tête, placée si haut, devrait voir plus avant, avoir une hauteur de vues inconnue chez les autres gouvernements. La tortue votera contre, n'étant point dupe de sa hauteur: « *C'est très joli ce que l'on montre, ce qu'il faut mesurer c'est le niveau du cœur. Pour celle-ci, si je comprends, ce n'est que le cou qu'elle a grand. Mais où est donc la petite boîte ?* »

La tortue dans les mythologies et cosmologies

En Égypte, la tortue évoque la fécondité et un très fort instinct de survie. Elle symbolise aussi le regard intériorisé et le fait de contrôler ce que l'on extériorise.

En Chine, la tortue était un animal prophétique et sa carapace était utilisée dans la divination. Elle symbolisait la longévité, la pérennité, l'invulnérabilité.

En mythologie grecque, le dieu Hermès (le dieu aux pieds ailés), très ingénieux, aurait utilisé une carapace de tortue pour fabriquer un instrument de musique (selon les versions, on parlera de luth, cithare ou lyre). Il y a d'ailleurs une espèce de tortue marine que l'on nomme la tortue luth.

En Inde, la tortue figure en bonne place dans les textes et les légendes. Les *Brâhmanas* sont des textes védiques qui recensent des gestes rituels et leurs correspondances cosmiques. L'un d'eux mentionne l'utilisation d'une tortue. Dans une enceinte construite en briques pour le feu sacrificiel, le prêtre enfermait une statuette d'or représentant l'homme primordial et une tortue vivante. À la fin du sacrifice, on démolissait l'enceinte, mais il était impératif que la tortue reste vivante, car elle représentait la vie cosmique.

« Ce que nous appelons maintenant tortue n'est autre que la sève des mondes, cette sève qui s'échappa d'eux lorsqu'ils furent jetés à l'eau. Autant s'étend cette sève, autant le corps grandit. Cette tortue est donc l'ensemble de ces mondes-ci. La partie inférieure de la carapace, c'est la Terre. Elle est pour ainsi dire affermie, car cette Terre où nous vivons est pour ainsi dire affermie. Quant

à la partie supérieure de la carapace, c'est le Ciel là-haut. On dirait qu'au bout elle se penche; on dirait en effet qu'à l'horizon le Ciel se penche. Entre les deux parties de la carapace, il y a un espace, tout comme entre le Ciel et la Terre. Cette tortue est donc bien identique aux trois mondes. Lorsqu'on la dépose sur l'autel, on y dépose les trois mondes. » (*Shatapata-Brâhmana*, VII 5.1)

Dans le mythe du barattage de la mer de lait, Vishnu, ayant pris l'aspect d'une tortue, supporte sur sa carapace le baratton en train de s'enfoncer dans les abîmes. Le baratton c'est l'axe du monde, le Mont Meru (ou Mandara selon les sources). D'où la métaphore souvent utilisée en yoga pour parler de l'axe (Meru) et du support (Kûrma) dans la posture.



Compagne de l'océan primordial et contemporaine des origines, la tortue rampe dans l'inconscient mythique des hindous. Elle refait surface dans une *Upanishad*, la *Taittirya Ananyaka*, qui raconte l'aventure du démiurge Prajâpati, qui se croyait le créateur par excellence. Celui-ci avait commencé son travail en s'échauffant. Or voici que, de son tréfonds, sortit une tortue. Celle-ci, mettant les choses au point, rappela qu'elle existait déjà avant lui. Le prétendu démiurge reconnaît alors sa primauté et lui confie la tâche d'organiser le cosmos. La tortue, avec sa tête, sa queue et ses quatre pattes était une image de l'espace distribué autour d'un centre fixe selon six directions: l'est, le sud, l'ouest, le nord, le nadir et le zénith.

La tortue est aussi évoquée dans la *Bhagavad Gita* (II, 58): «*Telle une tortue rentrant ses membres sous sa carapace, celui qui rétracte ses sens des objets sensibles parvient au savoir absolu.*»

Chez les Amérindiens, la tortue est un animal totémique qui symbolise la Terre-Mère. La Grand-Mère des hommes tombe du ciel sur la mer; il n'y avait alors pas de terre. La tortue recueille la Grand-Mère sur son dos, que le rat musqué recouvre de vase remontée du fond des eaux. Ainsi se forme la première île, qui deviendra la terre tout entière. Aujourd'hui encore, l'Amérique du Nord est appelée L'Île de la Tortue par les premiers peuples, en souvenir de ce mythe fondateur.



Photo Yann Lopez

«*Turtles all the way down!*» ou des tortues à l'infini...

Au début de son livre *Une brève histoire du monde*, Stephen Hawking, rapporte ceci :

«Un savant célèbre (certains avancent le nom de Bertrand Russel) donna un jour une conférence sur l'astronomie. Il décrivit comment la Terre tournait autour du Soleil et de quelle manière le Soleil, dans sa course, tournait autour du centre d'un immense rassemblement d'étoiles que l'on appelle notre Galaxie. À la fin, une vieille dame au fond de la salle se leva et dit: «Tout ce que vous venez de raconter, ce sont des histoires. En réalité, le monde est plat et posé sur le dos d'une tortue géante.» Le scientifique eut un sourire hautain avant de rétorquer: «Et sur quoi se tient la tortue? – Vous êtes très perspicace, jeune homme, vraiment très perspicace, répondit la vieille dame.

Mais sur une autre tortue, jusqu'en bas! (*Turtles all the way down!*)»

La plupart d'entre nous pourraient trouver plutôt ridicule de considérer que notre univers est comme une tour sans fin, faite de tortues empilées les unes sur les autres, mais pourquoi ce que nous savons vaudrait-il mieux que cela? D'où vient l'univers et où va-t-il? A-t-il eu un commencement et, si oui, qu'y avait-il avant? Quelle est la nature du temps? Aura-t-il une fin? Tout récemment, d'importantes découvertes en physique, dues en partie aux nouvelles technologies et à leurs possibilités fantastiques, suggèrent des réponses à quelques-unes de ces questions de fond. Un jour viendra où ces réponses à leur tour nous sembleront aussi évidentes que le fait que la Terre tourne autour du Soleil, ou peut-être aussi ridicules que la tour de tortues. Seul le temps (quoi qu'il puisse être) nous le dira.»

La tortue oeuvre d'art

La tortue serait un animal-totem pour l'artiste canadienne Irène F. Whittome. Plusieurs de ses œuvres-installations comportent une tortue. L'une de ces œuvres (de 1994) est intitulée *Curio: Fantaisie-Fantasia-Fancy-Phantasterien*, (vous pourrez la visualiser sur son site <http://www.ifwhittome.com/>). Dans une vitrine qui évoque les anciens cabinets de curiosités sont déposés des œufs. Au milieu de la vitrine monte une colonne au sommet de la laquelle est couché un ancien livre et, debout sur ce livre, une tortue naturalisée.

À la fois fascinée et intriguée par cette œuvre et son titre, j'ai repéré avec intérêt qu'un personnage de tortue nommée «Fantaisie» se trouve dans *Alice au pays des merveilles*. Toutefois, Mme Whittome m'a dit que je le lui apprenais et qu'elle avait plutôt été inspirée par une «Fantaisie» de Mozart.

Autre curiosité, littéraire cette fois, dans le roman *À rebours* de Huysmans (au début du chapitre IV), le lecteur ébloui verra scintiller une tortue dont la carapace a été recouverte d'or et sertie de pierres précieuses. C'est une page d'anthologie, pour la littérature comme pour la tortue!

Nous terminerons ce trop bref parcours en chevauchant la tortue, comme nous y invite une image fantastique, sculptée dans un caisson de plafond du Château Plessis-Bouré (pays de la Loire).

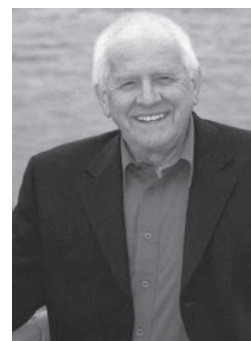


Sources bibliographiques

1. ANOUILH, Jean. *Fables*. La guilde du livre Lausanne, 1962.
2. BOUCHARD, Serge. *Confessions animales: bestiaire II*. Éditions du Passage, 2008.
3. CAZENAVE, Michel. *Encyclopédie des symboles*. Pochothèque, 1996.
4. CHEVALIER, Jean et GHEERBRANT, Alain. *Dictionnaire des symboles*. Laffont/Jupiter, 1982.
5. CORDE-CORTEZ, Martine et MERCIER, C.-J. *Aux commencements du monde*. Seuil, 2001. (p. 30-32: Le barattage de l'océan de lait; p. 52-54: Prajapati et la tortue)
6. DELEURY, Guy. *Les grands mythes de l'Inde ou l'empreinte de la tortue*. Fayard, 1992. (p. 19-22 et 27)
7. DEVAUX, Bernard. *La tortue: art, histoire, symbolisme*. Robert Laffont, 1991.
8. FRY, Jaqueline. *Le musée des traces d'Irène F. Whittome*. Éditions Parachute, 1989.
9. ÉSOPE. *Fables*. (Traduites, présentées et commentées par Jacques Lacarrière.) Albin Michel (Espaces libres), 2002.
10. HAWKING, Stephen. *Une brève histoire du temps*. J'ai lu, 1989.
11. MAGGIORI, Robert. *Un animal, un philosophe*. Julliard, 2005
12. RADHA. *Hatha-yoga, le langage caché*. Dangles, 1992. (p. 186-201)
13. RAMON, Xosé et FERRO, Marino. *Symboles animaux: un dictionnaire des représentations et croyances en Occident*. Desclée de Brouwer, 1996.
14. ROCHE, Christian et BARRÈRE, Jean-Jacques. *Le bestiaire des philosophes*. Seuil, 2001.
15. SAMS, Jamie et CARSON, David. *Les cartes-médicines*. Amrita, 1994. (p. 77-80)
16. SAUNDERS, Nicolas J. *L'âme des animaux*. Albin Michel, 1995.

Cheminement tortueux

Robert Gaudin, psychologue



Assis sur la véranda face au lac, pour la première fois après un long hiver, tel un toxicomane en manque, j'aspire de tout mon être les premiers signes annonciateurs de l'été. Le lac est calme et la brise légère. Un doux chuchotement aiguillonne mon attention vers un pin familier, se dressant devant la maison. Amputé, il y a quelques mois, d'une grosse branche qui absorbait une grande partie de sa sève, notre pin semble plus léger, plus vert, plus libre, plus élancé, s'élevant plus haut dans le ciel. J'imagine ses racines larges, solides, profondément ancrées dans le sol.

Je réalise tout à coup que pour éviter le risque de bascule, chaque montée de sa cime vers le haut doit s'accompagner d'une poussée de ses racines dans la terre. Chacune a besoin de l'autre pour un épanouissement sécuritaire. Heureux instant d'intuition soudaine: ce pin, qui n'a pas conscience d'être, mais qui est, devient par sa seule présence mon maître «d'être» du moment.

Comme lui, je n'ai pas choisi la forme, qui est la mienne et me rend différent des autres. Comme lui, j'obéis aux lois de mon être: ancrage dans la matière et élan vers le haut. Mon bagage héréditaire et mes instincts, que je tente tant bien que mal d'éduquer, des accidents et expériences vécues, des acquis éducationnels et autres ont façonné l'humain que je suis aujourd'hui, s'exprimant dans un corps particulier. Après avoir connu temporairement la maladie, je suis présentement en bonne santé, mais... soupir... trop enrobé. Toute ma vie, dans un lassant jeu de yoyo, j'ai obligé mon corps à porter et à supporter des kilos excédentaires. Toute ma vie, avec une violence irresponsable et dans une ignorance plus ou moins inconsciente, je me suis imposé un poids

encombrant de graisse et d'habitudes profondément ancrées, que je sais malsaines. Je maltraite mon être, coincé que je suis depuis des décennies entre une aspiration à manger uniquement ce dont mon organisme a besoin, avec une bouchée en moins, et une envie impérieuse d'apaisement, de sucré, de douceur, qui me fait bouffer plus que nécessaire.

Misère de l'être déchiré, divisé, coincé entre ce qu'il veut être, mais n'arrive pas à devenir, et ce qu'il ne veut pas être, mais contribue malgré lui à devenir.

Pour me libérer de mes habitudes malsaines, que faire, après avoir tant essayé? ... Diète, régime, ferme résolution, visualisation positive, auto-observation et analyse, exercice, prières sous toutes sortes de formes... Mon maître intérieur, par l'intermédiaire de ce pin, m'ancre davantage dans une sagesse que les docteurs es yoga enseignent depuis des millénaires, mais qu'il m'est bien difficile d'intégrer: acceptation de ce qui est et confiance. Ce pin croît naturellement, en absorbant, au rythme des saisons, sa dose de lumière, d'eau, de chaleur, mais aussi de froid, de vent et d'agression. Tout contribue à son élévation dans le ciel et à son enracinement dans le sol. Il en est ainsi de ma croissance.

J'ai beau aspirer de tout mon être à l'unité, je suis d'abord un humain conditionné, blessé, divisé. Et c'est cette humanité que je dois mener à son plein épanouissement. C'est par et dans cette humanité que je dois conquérir une liberté et une paix qui, jusqu'à ma mort, ne seront jamais tout à fait acquises et resteront toujours un don. Ce pin rend lumineuse ma réalité terrestre en me chuchotant doucement à l'oreille, que j'ai encore besoin de

ces kilos excédentaires pour m'enraciner au sol et empêcher une expansion vers le haut qui pourrait m'être fatale. Il me rappelle que, tout au long de mon passage sur terre, je resterai un être de folie et de sagesse, d'ombre et de lumière, de faiblesse et de puissance. Un amas de matière aspirant à la légèreté consciente de l'être.

L'enseignement du yoga

La justesse de l'enseignement de base du yoga s'impose ici à mon esprit, comme une sagesse incontournable. **Discipline**: Fais de ton mieux ce que tu dois, ce que tu estimes devoir faire pour être plus et mieux. **Quête intérieure**: Apprends à te connaître et à intégrer les enseignements qui te rapprochent de l'être. **Détachement**: Accueille dans la confiance ce qui est. Ajusté à mon vécu, cet enseignement me dit: un, d'accueillir et d'écouter cette aversion pour l'excès de graisse que je traîne et qui déforme mon corps; deux, de nourrir de toutes les façons possibles mon désir de m'en libérer; et trois, d'aimer tendrement mon humanité, plus complexe qu'un végétal, en gardant bien vivante la foi en une aide mystérieuse, qui viendra en son temps couper la «branche» qui m'alourdit, me déforme, me rend *tapas*.

Cet enseignement accroît la confiance, fragile encore, il y a eu tant de désillusions, qu'un inconfort tenace fait naître en moi depuis quelque temps. À l'occasion, quand je vais vers le frigo ou que j'avale la bouchée de trop, me vient l'image inconfortable de tous ces gens fuyant la violence et vivant misérablement sous une tente, en ayant très peu à se mettre sous la dent. Ou s'impose, sans que je parvienne à la chasser, la pensée obsédante de milliers d'humains mourant lentement, les uns par manque de nourriture, les autres par excès de bouffe. La bouchée superflue passe alors plus difficilement dans ma gorge, ce qui laisse présager qu'un jour, je pourrai agir en étant plus cohérent. Un jour... Quand je serai assez éclairé ou assez détaché pour agir en être unifié... Quand je serai assez libre et confiant pour laisser agir l'Être qui m'habite et qui m'aime... Vienne ce jour...

Sans trop les comprendre d'abord, deux réminiscences me viennent ici à l'esprit: une confiance de Paul et une petite histoire. Je rapporte les deux de mémoire.

Une écharde dans la chair

Dans une de ses épîtres, après avoir raconté des expériences mystiques qu'il a vécues, saint Paul raconte qu'il a une «écharde» dans sa chair, qui le fait beaucoup souffrir. (On a émis l'hypothèse d'une maladie chronique). *«J'ai demandé au Seigneur, à plusieurs reprises, quelle me soit enlevée, écrit-il, mais à chaque fois il m'a été répondu: «Ma grâce te suffit; ma puissance donne toute sa mesure dans la faiblesse»*. Paul en tire la conclusion que cette écharde est là pour lui éviter tout orgueil. Interprétation réductrice?... Raisonnement stratégique pour mieux accepter le difficile échappant à son pouvoir?... Foi naïve?... Peu m'importe... L'important est que cette croyance aide à mieux vivre, qu'elle m'apaise et m'apprenne à me pardonner, et donc à plus aimer. Même si mes expériences mystiques ne sont en rien comparables à celles de Paul, cette lecture me facilite l'acceptation de la pesante «écharde» dans ma chair et des autres. Elle me dit qu'elles sont encore nécessaires pour expérimenter mes divisions et solidifier une foi que mes doutes mettent en mal de croissance.

Marcher sur les eaux

La petite histoire est de Lanza del Vasto. Il la raconte, si ma mémoire est bonne, dans son livre: *Pèlerinage aux sources*. Un Maître avait plusieurs disciples. Il en était un, qu'il trouvait stupide, mais qu'il gardait près de lui, pour la célérité et l'habileté de ses services. Un jour, une rumeur se lève dans le pays disant que ce serviteur avait marché sur les eaux. Qu'il avait traversé la rivière comme on traverse une rue. Étonné, le maître fit venir son serviteur et lui demanda: *«Est-il vrai que tu as marché sur les eaux? Que tu as traversé la rivière comme on traverse une rue?»* - *«Oui, dit le serviteur, et c'est même grâce à vous si j'ai traversé ainsi la rivière en marchant sur les eaux. - Comment ça? lui dit son maître intrigué.*

– «*En traversant la rivière, je disais votre nom, et votre nom me portait.*» «*Ah!*» lui répondit le Maître, impuissant à retenir ce cri du cœur.

Remué profondément par cet exploit de son disciple, le Maître se dit en lui-même : «*Si mon serviteur, que je trouve par ailleurs stupide, a été capable de marcher sur les eaux en disant mon nom, que pourrais-je moi qui est ce nom. Je possède sans doute un pouvoir que je ne connaissais pas, car après tout je n'ai jamais tenté de marcher sur les eaux.*» Il en était là dans ses réflexions quand, emporté par une puissante impulsion, il s'élança plein d'espoir vers la rivière... et fait ses premiers pas sur les eaux, en disant : «*Moi!... Moi!... Moi!...*». Et il s'enfonçait...

Et la tortue dans tout cela ?

À l'instar de la tortue – laquelle a des qualités amphibies – c'est en respectant mon rythme que je dois progresser vers l'être, régulièrement et avec lenteur, en persévérant dans l'orientation que je trouve bonne présentement et en m'abstenant de changer

impétueusement de direction. Compte tenu de ma perspective limitée, mon cheminement m'apparaît souvent tortue et tortueux. Mais qui suis-je pour connaître les desseins insondables de Dieu?...

Et n'ai-je pas l'éternité devant moi?...

Comment entrer dans l'éternel présent et y vivre dans une recherche consciente d'être, qui me rapproche lentement et sûrement de l'Être?...



Photo Diane Poirier

Christiane SINGER

Où cours-tu ? Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?

Editions Albin Michel/Le Livre de Poche, 2001. 160 pages.



Résumé de la quatrième de couverture :

Il est difficile au milieu du brouhaha de notre civilisation qui a le vide et le silence en horreur d'entendre la petite phrase qui, à elle seule, peut faire basculer une vie : « *Où cours-tu ?* » Il y a des fuites qui sauvent la vie : devant un serpent, un tigre, un meurtrier. Il en est qui la coûtent : la fuite devant soi-même. Et la fuite de ce siècle devant lui-même est celle de chacun de nous. « *Où cours-tu ?* » Si au contraire nous faisons halte - ou volte-face - alors se révélerait l'inattendu : ce que depuis toujours nous recherchons dehors veut naître en nous.

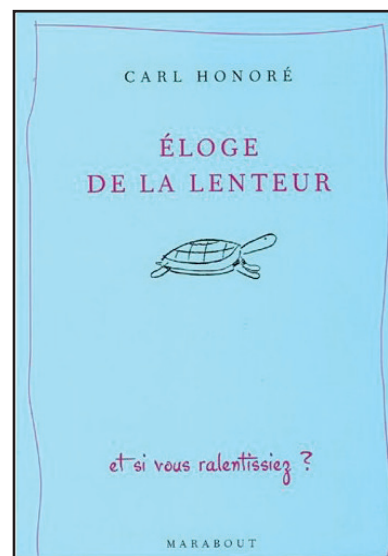
Carl HONORÉ

Eloge de la lenteur, et si vous ralentissiez ?

Editions Marabout, 2005. 288 pages.

Résumé de la quatrième de couverture :

Aujourd'hui, la culture est à la rapidité. Mais dans cette course contre la montre, rien ne survit - notre travail, notre santé, nos relations, notre vie sexuelle. Nous sommes si pressés que la personne ou la chose qui nous ralentit représente, d'emblée, l'ennemi à abattre. Tout un courant d'opinion met en question ce culte de la vitesse et réaffirme les vertus de la lenteur. Baptisé « *Slow* », il ne prétend nullement qu'il faut tout faire à une allure de tortue, mais souligne que notre qualité de vie passe par un meilleur équilibre entre rapidité et lenteur. L'enquête de Carl Honoré, menée de pays en pays, montre les différentes formes prises par ce phénomène qui touche de plus en plus de monde. Et si un bon usage de la lenteur pourrait rendre nos vies plus riches et plus productives ?



Ces deux livres se rejoignent et m'ont beaucoup inspirée dans ma vie réglée au quart de tour, des années précédentes (voir mon texte: «Le changement: un nouveau sens à ma vie», paru dans *La Voix du Centre*, avril 2009, pages 8-10).

La productivité et la rapidité sont deux mots que je tente de bannir de mon vocabulaire quand je parle de moi, aujourd'hui.

Ce thème de la «tortue» m'a tout de suite interpellée par l'éloge de la lenteur qu'il représente. Carl Honoré mentionne, à propos du yoga: «...prolonger l'instant en se laissant glisser dans un état de calme disponibilité»... «Le yoga fait office de manne céleste» (page 129).

Lorsqu'on s'y arrête et, comme l'écrit Christiane Singer (pages 123-124): «Dans chacun de nos

corps l'univers entier se reproduit encore une fois. Dans chacun de nous, l'entière création se reflète avec les abîmes des océans et les spirales des galaxies.»

Il faut être en mesure de reprendre en mains nos destinées. Christiane Singer dit encore: «*La vie fait mal, très mal, lorsque nous nous refusons d'en épouser le cours et les méandres.*» (page 134).

En fait, lorsque je fais l'expérience d'une halte, avec un peu de lenteur, je peux m'apercevoir d'une certaine clarté. Une expérience peut faire place à une autre dans un autre espace. Les deux auteurs arrivent à quelque chose de l'ordre de «*Mourir à chaque instant pour un nouvel apprentissage dans la Présence à soi.*»

Pour Carl Honoré, l'éloge de la lenteur est de ralentir le rythme dans toutes les sphères de notre

vie: aux repas par le «*slow food*», au travail, en conduisant la voiture, en marchant, en dormant, en ne faisant rien, etc... pour vivre chaque instant plus heureux. Il fait aussi l'éloge de l'art de se garder du temps libre personnel, à la recherche du tempo giusto (en musique cela signifie dans le bon mouvement, la bonne cadence).

Pour Christiane Singer, «*Dans une situation unique, dans cet instant unique, je sais ou je pressens ce qui est préférable et j'assume ce choix. Mais dans la généralité, je n'ai pas de réponse. En prendre conscience est déjà, je crois, un début acceptable.*» (page 149).

Ces deux auteurs nous amènent sur des pistes intéressantes pour éviter ou amoindrir la fuite devant nous-mêmes. Ne savons-nous pas que le ciel est en nous?

lectrice : Françoise Laramée,



«La terre est patiente et la tortue l'est tout autant. J'ai la forme du vieux, une face très ancienne, une peau érodée, une démarche qui appartient aux ères où nul ne prononçait le mot «vélocité». Qui a dit qu'il fallait arriver? Qui a tracé une ligne de départ et qui a tendu un fil à la fin? Quel moraliste a introduit la notion de course dans la notion de vie? Je ne pars pas à point, je n'ai pas d'objectif. Je suis l'incarnation de la tranquillité. J'ai la lenteur réfléchie des pierres. J'avance à pas de continent. Qui dérive lentement verra tout de son propre mouvement.»

Serge Bouchard,
Confessions animales: bestiaire II, p. 102.

CTY - région Lévis

Soirée à saveur de l'Inde, tenue le 5 juin 2009

Un compte-rendu, par Catherine Henri

Pour sa 3^e conférence de l'année, le CTY - région Lévis a convié 36 personnes à une soirée à saveur de l'Inde. Dès l'arrivée, afin de donner le ton à la soirée, chaque personne recevait un petit bijou à placer sur le front ainsi qu'une carte illustrée d'une divinité.

Dans le cadre d'un rituel indien, Claudette Lépine nous a proposé le chant védique *Yogamanjari* qui appelle au détachement. Par la suite, Guylaine Jacques a initié les participants au *Bharata Natyam*, un style de danse classique de l'Inde. Les participants ont exécuté harmonieusement les différents mouvements de base enseignés par Guylaine qui a eu également la générosité de nous interpréter une chorégraphie empreinte de sens.

C'est un repas extraordinaire qui nous attendait: d'abord les odeurs sont parvenues à nous, suivies des saveurs qui nous ont ravies: soupe de pois cassés, poulet *korma*, *gambas* au curry, *dhal* aux légumes accompagnés de riz, de curry de légumes, et de *ghee* (le traditionnel beurre clarifié). Que dire des pains *naans* servis chauds et du riz au lait parfumé pour dessert! Ce sont Claudette Lépine et Geneviève

Saint-Germain, aidées de Nathalie Fortin et Diane Gravel qui ont élaboré le menu et cuisiné ce savoureux festin, pour notre plus grand plaisir!

Au moment de boire le *Chai*, la conférencière invitée, Marlène Dumas, nous a fait le récit de



Marlène Dumas

son récent voyage en Inde. Professeure de yoga diplômée de l'École de Yoga Émergence (E.Y.E) et massothérapeute, elle s'est donnée pour mission d'aider

les gens à prendre conscience de leur corps, à le respecter et à prendre soin. Celle qui voyage depuis bientôt 30 ans, nous a raconté ses 2 séjours en Inde. Cette fois-ci, sa visite d'une durée de 3 mois, avait pour but de perfectionner son étude du yoga. Elle s'est d'ailleurs rendue

au KYM afin de travailler avec l'équipe de Desikachar. Son récit dynamique, accompagné de photos était ponctué d'anecdotes qui nous ont révélé son ouverture, sa curiosité et sa simplicité! La soirée s'est terminée par le chant védique du début, avec Claudette.

Je termine en soulignant l'inspiration, l'originalité et le travail remarquables des «organisatrices-chefs gastronomiques» et des personnes qui

collaboré à la réalisation de cette activité. Grâce à elles, nous avons eu le privilège de découvrir et de partager, avec tous nos sens!

CTY - région Lévis

Marche du relais pour la vie, le 14 juin 2009

Un compte-rendu, par Lydia de Senne

Depuis 2001, la Société canadienne du cancer organise ces marches nocturnes: les marches pour la vie. Chaque année, elles prennent de plus en plus d'ampleur. Il y en a aujourd'hui 73 dans toute la province.

Cette année encore, plus de 700 marcheurs s'étaient inscrits à cette marche de 12 heures. C'est tout un mouvement joyeux de plus de 1200 personnes, équipes et visiteurs compris, qui s'est élancé dès 19 h au début du circuit. Vers 22 h, tous les lampions dédiés à ceux que la maladie avait éprouvés ou éprouve encore ont tracé une route de lumière tout le long du circuit de marche. Au cours de cette belle nuit étoilée, les membres de chaque équipe se sont relayés et ont tourné avec entrain tout le long de la piste du stade pendant que diverses animations s'assuraient de garder une note très tonique à l'atmosphère de la marche.

Après que le soleil se soit levé, les marcheurs ont pris un petit déjeuner bien mérité et ils ont eu le plaisir d'entendre les haut-parleurs leur annoncer qu'une séance de yoga allait leur être offerte! Un podium avait été installé sur la pelouse et, dans l'air frais du petit matin, Claudette Lépine a dirigé la séance devant

une trentaine de personnes très enthousiastes. Cinq heures du mat! C'est vrai, c'est une bonne heure pour la séance de yoga!

Mais, compte tenu du fait que les «yogis» d'un matin avaient marché toute la nuit, qu'ils avaient leur petit déjeuner dans l'estomac, que nous ne connaissions rien sur eux; ni leur nombre, ni leur âge; et qu'il n'était bien sûr pas question de les faire s'allonger dans la rosée du petit matin, la construction de la séquence avait représenté un petit défi.

Mais, c'est d'une main de maître que Claudette a mené la séance. Alors qu'au micro, elle proposait les mouvements des postures, Camille, âgée de 11 ans, et moi-même en faisons la démonstration sur le podium. Après un petit déverrouillage des articulations, nous avons débuté la séquence par des positions debout, puis nous avons enchaîné avec quelques postures assises bien choisies. Le chant de voyelles qui a clos la séquence a été repris avec beaucoup de conviction et le silence recueilli qui l'a suivi en disant long sur la façon dont

chacun avait «pénétré» dans sa séance de yoga. Ce silence était beau à entendre!

Quelle grande expérience ce fut pour nous trois! Bien sûr, transmettre un peu de ce que nous-mêmes vivons à travers le yoga est un plaisir que nous avons la chance de trouver avec chacun de nos cours. Pourtant, là, au beau milieu de ce grand terrain et en ce jeune dimanche matin, que quelques personnes viennent se faire une idée - qu'importe qu'elle soit petite du moment qu'elle est positive - de ce que le yoga peut leur apporter, est une pensée qui nous remplit de bonheur!

– «*Alors, à l'an prochain?*» nous ont demandé les organisateurs satisfaits.

– «*Comptez sur nous, nous serons là!*»



Camille, Claudette, Lydia

CTY - région Québec

Conférence de Daniel Pineault

le 13 juin 2009

Un compte-rendu, par Nicole Robitaille

Cette rencontre privilégiée avec Daniel Pineault s'est déroulée dans un lieu nourrissant et inspirant à la fois: chaises en bois disposées au centre, entourées de longues tables sur lesquelles des bouquins étaient empilés. Plus de 80 personnes avaient répondu à l'invitation. En toute simplicité, Daniel, en naviguant sans peine à travers le traité des *Yoga-sûtra* a su nous entretenir du changement.

Voici un bref aperçu de la conférence:

Nous sommes soumis aux changements tout au long de notre vie puisque tout est mouvement (*vriddhi*). La vie circule en nous, notre respiration et son rythme

varient selon notre état d'âme. Notre corps, véhicule de cette vie, change selon l'âge, la maladie, selon le respect qu'on lui porte au quotidien. À travers nos expériences personnelles, nos habitudes négatives (*samskarâ*), par répétition, peuvent devenir sources de souffrance (*dukha*), ou nos habitudes positives, nourries par la pratique régulière du yoga, nous disposent dans un état de calme (III.10) favorable à la méditation (*samâdhi*), condition essentielle pour accueillir le changement avec lucidité et discernement quand le mental est paisible et que la vision intérieure est claire. Le moment propice au changement on le sent à l'intérieur de soi. Notre être, habité par la joie et la paix, est à

même de sentir l'espace propre au changement dans la région du CŒUR. À ce moment précis, nous sommes en harmonie avec nous-mêmes, avec la décision à prendre et l'action à poser... Serait-ce le bonheur du moment présent! ... afin de pouvoir passer à l'étape suivante.

La lecture, il y a quelques années, de *Entrer en amitié avec soi-même* de Perma CHÖDRÖN (qui propose de méditer pour se connaître et s'accueillir afin de vivre harmonieusement le changement) m'a aidée à me souvenir des propos formulés par Daniel.



Un grand merci à Daniel Pineault et à toutes les personnes présentes en ce beau matin de juin!

Le Qi Gong, un yoga chinois?

Atelier donné par Paul Gaucher et organisé par le Comité régional de Québec

Lorsque les Chinois observent le Yoga, ils ont l'impression que c'est du Qi Gong de l'Inde et lorsque les Indiens observent le Qi Gong, ils concluent que c'est du Yoga chinois. Ces deux civilisations ont développé un travail corporel et spirituel dans lequel on donne de l'importance au souffle, à la lenteur, à la souplesse, à la conscience, à la concentration, à la détente et à la méditation. Dans cet atelier de deux heures, nous allons nous initier au Qi Gong en insistant sur le parallèle qu'on peut établir avec le yoga.

Date: Samedi, 28 novembre 2009 – 10 h 00 à 12 h 00

Lieu: Espace St-Michael, 1800, chemin St-Louis, Québec

Coût: 60 \$. Maximum: 24 personnes

Inscription: Poster votre chèque à Line Ouellet, 114, rue St-Victor, Québec G1C 2W7

Information: Anne Magnan au 418-658-0038 ou Nicole Robitaille au 418-822-0413

Paul Gaucher est professeur diplômé du Centre canadien de yoga, a une formation en Qi Gong avec Chandra Kala de l'Osho Multiversity et perfectionnement avec plusieurs professeurs de la tradition taoïste.

CTY - région Mauricie - en bref un nouveau comité et des activités à venir



Dominique Villeneuve, Lise B. Lamothe, Suzanne Trudel, Mylène Sicotte.

À l'agenda cet automne en Mauricie :

- le 7 novembre :
une activité portant sur
les huiles essentielles
et leur rôle sur notre
corps ;
- le 4 décembre :
une première ren-
contre d'une série de
quatre portant sur les
Yoga-sûtra.



NOUVEAU : YOGA MÉDITATIF

Mercredi 20h à 21h30
Inscriptions dès le 31 août 2009
Début de la session d'automne :
le 21 septembre 2009

INVITATION SPÉCIALE AUX ADEPTES DU CTY

Venez pratiquer le yoga méditatif avec Annette Kerckhoff et des adeptes expérimentés du yoga.

La relation au sacré selon les techniques millénaires utilisées dans la tradition de T. Krishnamacharya : *āsana, prāṇāyāma, nyāsa, mantra japa, dhāraṇā, dhyāna, Gāyatrī mantra*, chant et d'autres.

1355, 3^e AVENUE , VIEUX-LIMOILLOU (QUÉBEC) 418 525-YOGA • (418 525-9642) WWW.YOGA-QUEBEC.NET



École de Yoga Émergence (E.Y.E.) :

06 rue Olympique,
Lévis

Formation pédagogique

Formatrice : Claudette Lépine

Cette formation d'une durée de 4 ans s'adresse au pratiquant de yoga désirant devenir professeur, à l'enseignant qui souhaite perfectionner ses acquis et à celui qui veut devenir encore plus autonome dans sa pratique par l'étude systématique des postures, techniques respiratoires et principes de philosophie. Cette formation est accréditée par le **Centre de Transmission du Yoga (C.T.Y.)**.

Dates proposées :

Les rencontres, au nombre de 10 par année, auront lieu pour la 1^{er} année : le 3 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 16 janvier, 13 février, 6 mars, 3 avril, 1 mai, 5 et 6 juin. Le coût est de 1200 \$ (1100 \$ si inscrit avant le 1^{er} septembre) par année. Tous les détails du contenu et de l'horaire vous seront donnés sur demande.

Formation continue

Animatrice : Claudette Lépine

Le yoga est une philosophie et une discipline qui demande, pour bien la vivre, une recherche assidue et sans relâche à travers l'expérimentation, la réflexion, le partage et le silence. Je vous propose de constituer un groupe de professeurs, ou « en voie de l'être », de pratiquants ayant une bonne expérience en yoga, qui travailleront vers cet objectif.

Des séances de plus de 200 respirations, l'étude des postures, halâsana-matsyâsana-kûrmâsana et l'expérimentation de longs prânâyâma feront partie du contenu. Un suivi individuel est aussi prévu.

Dates proposées :

Les rencontres auront lieu les mercredis avant-midi du 23 septembre au 25 novembre. Le coût est de 250 \$ (225 \$ si inscrit avant le 1^{er} septembre). Le contenu détaillé de ces rencontres ainsi que l'horaire vous seront remis sur demande.

Pour plus d'informations : tél. : (418) 837-7036 c.e. : clepineye@videotron.ca

Raja YOGA

Une voie vers l'Éveil

La spiritualité au quotidien :
Être maître de sa vie !

Osez la Vie !

Octobre 2009 à Juin 2010

Formateurs
Patrick Vesin
514-656-7442

LocanA Sansregret
819-358-6038

Programme complet sur le site
www.padma-yoga.org



ATELIERS DE PERFECTIONNEMENT

PRANAYAMA

Souffle d'énergie

Octobre 2009 à Juin 2010
Pour professeurs de Yoga, formateurs,
élèves en formation et pratiquants sérieux

Formateurs
Patrick Vesin
514-656-7442

LocanA Sansregret
819-358-6038

Programme complet sur le site
www.padma-yoga.org



NOUVEAU!



CD audio

sur les Yoga Sutra
de Patanjali



Yoga Sutra
de Patanjali
Réciter et apprendre
en SANSKRIT
Avec Daniel Pineault

2 COMPACT
disc

Pour écouter, réciter
et apprendre en Sanskrit
Avec Daniel Pineault



Yoga
centre

450 250-7676
info@leyogacentre.com

www.leYOGACENTRE.com



Yoga à Cuba

Départ : 22 Novembre 2009

Endroit : Méliá las dunas

Une formule de vacance différente dans la mer des Caraïbes qui vous permet d'expérimenter différentes façons de gérer le stress et d'améliorer sa santé physique et mentale. S'adresse aux personnes de tous âges. 2 séances par jour guidées par Chantal Poulin, professeure accréditée C'Y.

Yoga, pilates, relaxation, méditation, marche méditative.

Tout inclus pour une semaine : environ 1300 \$ *
prix peut varier selon le nombre de participants
(un minimum de 20 personnes est requis).

Pour plus d'information : Contactez
Chantal Poulin: 418-226-0876
chantal-poulin@globetrotter.net

Accessoires Yoga & méditation

Tout au même endroit .
Facile . Efficace . Québécois .

Les Mêmes Valeurs

Depuis 24 ans, nous sommes inspirés par le développement durable, responsable et respectueux.

Nous utilisons au maximum :

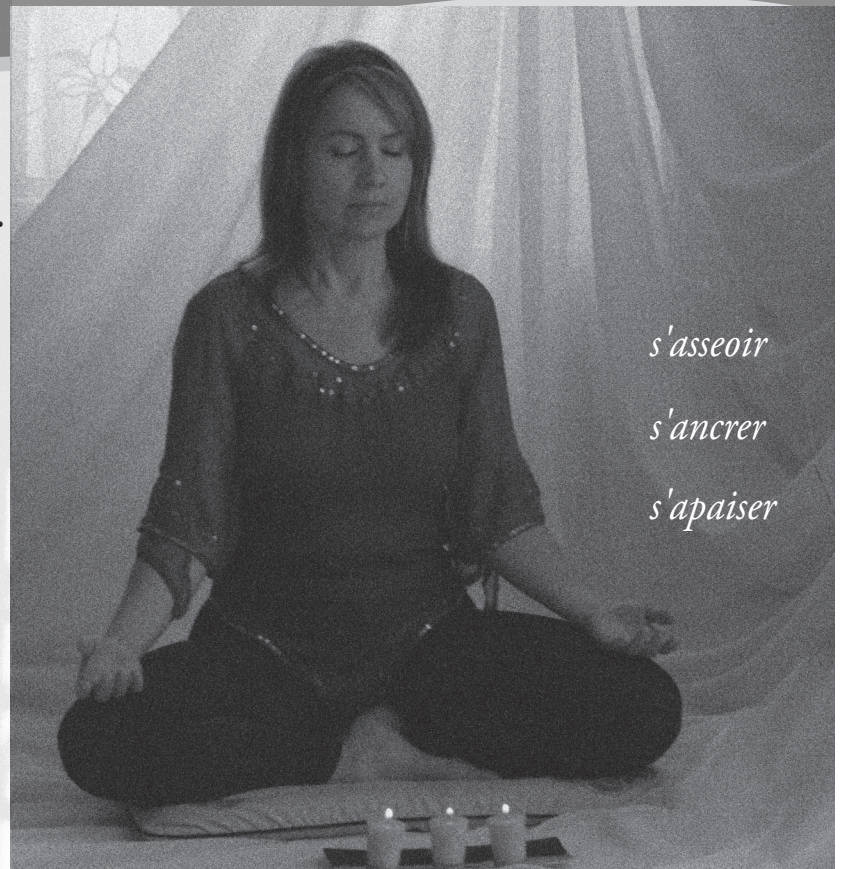
- des fibres naturelles
- des sources végétales
- des textiles nobles
- des ressources renouvelables
- des ingrédients & procédés de fabrication responsables & rigoureux (normes EN 71)

Résultat : des Accessoires YOGA inspirants ,
fabriqués avec soin , écologiquement sain.
Qui serviront souvent. Longtemps.

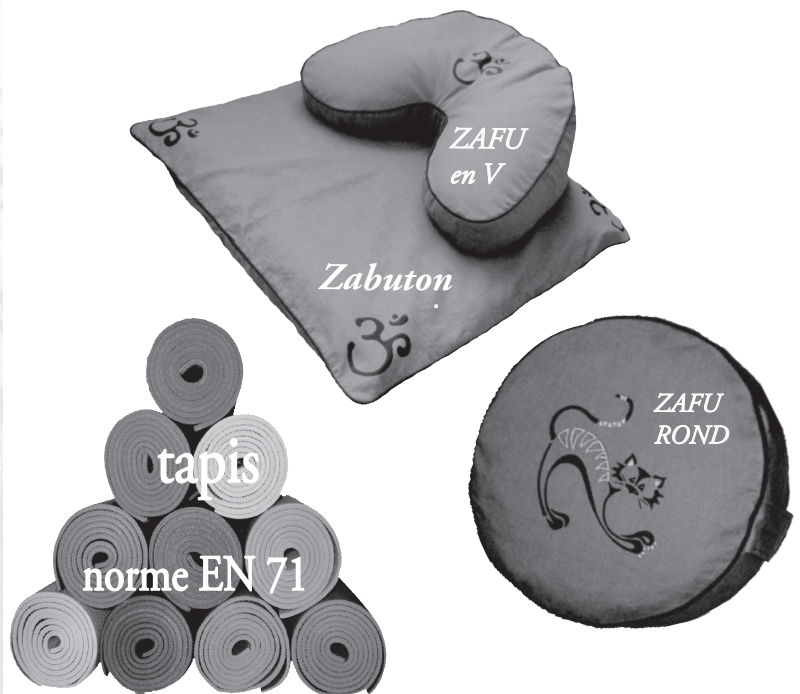
Nos Accessoires

- zafus
- zabutons
- bolsters de coton
- bolsters de sarrasin
- repose yeux
- 6 motifs peints à la main
- Tapis de qualité norme EN 71
- Blocs • Sangles
- Bas de yoga avec orteils

*Peindre sur textile et fabriquer pour vous
est notre joie . Vos artisans passionnés
Céline & Camil*



*s'asseoir
s'ancrer
s'apaiser*



tapis
norme EN 71

Fabriqué au Québec depuis 1985

CONFORAULY®

www.conforauly.qc.ca

*PRIX DE GROS
disponibles
aux Professeurs &
Studios de YOGA*

Contactez les fabricants
sans frais 1-888-279-2802
boutack@abacom.com