

# La voix du centre

## Centre de transmission du yoga

### Bulletin des membres

Janvier - avril 2016 , volume 25, numéro 1

Compte tenu de l'actualité, des délais afin de vous faire parvenir à la fois vos reçus annuels ainsi que le bulletin d'information et d'inscription au Colloque de mai prochain voici une version allégée de La voix du centre.

Nous vous offrirons une continuité sous peu dans laquelle vous trouverez:

- SEMENCE DE MÉDITATION 2016: l'information et l'invitation
- l'encart photos Souvenir du colloque 2015, *Pranayama, un nouveau souffle*
- un dossier: Point de vue de l'ayurveda sur les légumineuses par Julie Corbeil, thérapeute en ayurveda
- et la nouvelle chronique MA POSTURE SANTOSHA.

#### *Dans cette parution vous trouverez:*

- Page 3   Éditorial
- Page 4   Les éphémérides de l'année 2014-2015:  
- un survol de notre Assemblée générale annuelle  
- présentation de la pratique guidée par Lisette Gagnon lors de l'AGA  
- les nouvelles accréditées et notre nouveau visuel
- Page 8   Hommages à Joan Ruvinski et à Peter Hersnack
- Page 11  Retour sur Semence de méditation 2015 animée par Hélène Savoie Rivard
- Page 12  Présentation de SEMENCE de méditation 2016 animée par Lise Poirier

Jointe à cet envoi papier de La voix du centre, 150 de nos membres y trouveront leur reçu annuel ainsi que le bulletin d'information et d'inscription au



## Colloque 2016

**les 70 autres membres les reçoivent par la poste ou sur demande directement par courriel!**



Pour nous joindre: [cty@sympatico.ca](mailto:cty@sympatico.ca) 1 800 363-YOGA (9642)

Allez-y, cliquez pour le site! [www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)

## Mot de Danielle Paradis

directrice générale et  
rédactrice de La voix du centre



Les plus anciens lecteurs de La voix du centre ont pris connaissance de mon intention de laisser le travail à la direction de même qu'à La voie du centre et ce depuis plus d'un an. Nous avons reçu de belles propositions auxquelles les gens ne pouvaient donner suite.

C'est pour moi un plaisir de travailler pour le Centre de transmission du yoga et j'en retire une grande satisfaction. CEPENDANT, la décision est prise et définitive.

Arrivée en octobre 2008, je laisserai officiellement le poste après l'Assemblée générale annuelle d'octobre 2016. Si personne encore ne prenait la relève, j'assurerai le minimum en gardant la ligne téléphonique, les inscriptions, les paiements et les dépôts.

J'ai besoin d'espace, de me déposer et surtout d'être relevée des obligations dont les membres et la vie associative dépendent. Par contre j'accepterais volontiers de faire partie du c.a. si une nouvelle personne s'installait à la direction pour assurer la transition.

Nous avons de beaux projets! Plus que ce que nous avons la capacité humaine de réaliser.

Dans cette même recherche de dégagement, je serai responsable de la suite de cette Voix du centre et elle sera ma dernière!

Si vous êtes intéressés à avoir plus d'information sur les tâches, appelez-moi! Je suis toujours en poste!

«Un mouvement dynamique et inévitable fait naître et disparaître les différentes modes séduisantes, alléchantes et possiblement réconfortantes. Quand on regarde des revues ou en fouillant sur internet on prend connaissance d'une multitude de propositions plus ou moins étranges et amusantes de pratiques de yoga. Tous les intérêts s'y retrouvent. Cependant alors que certaines modes passent et passeront, les indéfectibles, les mordus, ces inoculés du yoga toujours en recherche pourront en se référant au CTY, trouver des indications dignes de foi. Nos formateurs formatrices et professeurs accrédités cumulent des milliers d'heures d'études et de transmission du yoga de Patanjali tel que transmis par T.K.V. Desikachar. À ceux-ci se joignent l'ensemble les membres en formation et les membres de différentes allégeances. Encouragée par des membres supporteurs, l'association est unique car elle appartient aux membres et c'est ce que chacun y met qui rejailli sur l'ensemble.

Quand nous soulignerons nos 50 ans de vie associative en 2018 ce sera grâce à vous!

Danielle Paradis,dg

Les hauts faits en quelques grandes lignes.

# AGA

du dimanche le 25 octobre 2015 à Bécancour.

On profite de cette obligation pour créer un événement rassembleur autour d'une activité de yoga et d'un dîner.



Les membres du c.a. de 2014-2015:

Anne-Marie Domaradzki, Ruth Dufresne Doris Tanguay, Chantale Girouard, et Stéphane Lachance.

Les personnes qui font du yoga, démontrent une grande capacité à modifier complètement l'objet de leur attention. De passer de la parole au silence, du mouvement à l'immobilité et ainsi de faire de l'espace à l'expérience et entrer en **relation** avec les aspects plus formels d'une

rencontre comme celle-ci. Est-ce que ceci n'exprimerait pas une flexibilité bien en appuie sur soi et en toute confiance envers l'autre? **Stabilité** individuelle induisant la **stabilité** du groupe et inversement.



## Vive les membres du CTY!

Merci à toutes les personnes qui ont indiqué qu'elle ne pouvaient être présentes et qui nous ont souhaité une bonne rencontre. Peut-être pourrez-vous être avec nous l'an prochain le dimanche 24 octobre 2016?

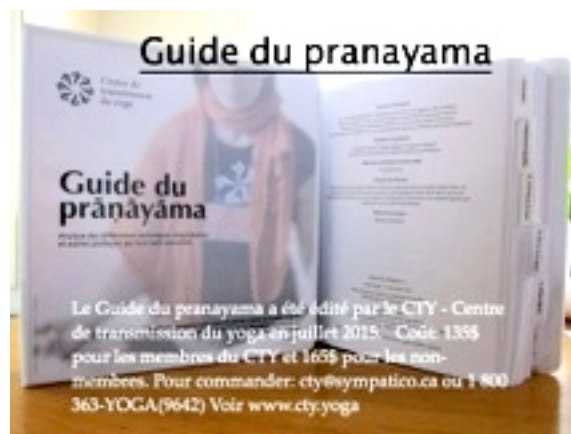


Après des retrouvailles toujours joyeuses, l'accueil de nouveaux membres et les salutations plus officielles, Lisette Gagnon, nous guide dans une séance d'une heure sur le thème de **Ressentir ça va plus vite que réfléchir** basée sur l'enseignement fraîchement reçu du stage d'octobre 2015 avec Peter Hersnack. L'orientation de la séance? Trois mots, trois repères vitaux: **stabilité, espace et relation**. Voir page 6.



Pranayama, un souffle nouveau! Le colloque 2016 a réuni une soixantaine de participants pendant 3 journées pleines, autour de l'enseignement contenu dans le Guide du pranayama. Une réussite! Nous pouvons être communautairement très fiers.

Samedi le 18 juillet pendant le colloque nous avons tenu le Lancement du Guide du pranayama, qui est l'aboutissement de 5 ans de travail où les compétences de formatrices et formateur ont été sollicités. Voir encart couleur sur le colloque.



## La vie des comités régionaux

«*La vie en région est palpitante, mais différente dans chacune des régions.*» Claudette Lépine.

Entrepris en 2014 nous poursuivons la discussion sur la vie des comités régionaux. Les membres du c.a. ont échangés régulièrement sur la situation tout au long de l'année afin d'avoir un point de vue le plus près de la réalité.

### Tout change, tout se transforme.

Les membres du CTY de la région de Lévis mettent fin à leur activité comme comité régional et créent pour la continuité de l'enseignement du yoga selon la tradition du CTY, la Copérative de professeurs de Yoga Lévis Santé, la C-Lys! [http://www.yogalevis.com/page\\_accueil.php](http://www.yogalevis.com/page_accueil.php)



À l'exception de la région de la Beauce toujours active et de la région de la Mauricie qui est dynamique, certains comités régionaux n'ont plus la vigueur qu'ils ont déjà connus ou n'arrivent pas à concrétiser les objectifs pour lesquels ils ont été créés.

Le nouveau c.a. devra prendre des décisions sur une procédure de dissolution des comités régionaux non fonctionnel et sur le rapatriement des argents de ces régions et de leur attribution. Les remarques émises pendant la rencontre ont toutes été prises en note. Elles feront partie de l'argumentaire qui vous sera présenté pour la poursuite du mandat de faire connaître le CTY ici et partout et susciter les adhésions.

## Parlons argent

### L'état des finances en bref!

Le CTY avec ces 200 membres actifs dont 23 nouveaux membres, valait 31,666\$ au 31 août 2015. Nous accusons cette année un déficit de 3,567\$. L'an dernier le déficit était de 5,644\$!

### Un merci tout particulier aux 36 membres supporteurs

qui année après année conservent de manière tangible cette filiation, ce lien concret et amical envers leur association.

### MERCI À CHACUNE ET CHACUN!

Nous avons de quoi voir venir pour encore plusieurs années tout en continuant d'innover.



## Un nouveau site internet

[www.cty.yoga](http://www.cty.yoga)

Achat du nom de domaine «premium» [.yoga](http://www.cty.yoga) et ouverture officielle de notre nouveau site internet qui devrait nous mettre à l'abri du piratage. Il y a plus d'espace pour présenter chacun des membres qui souhaitent être sur le site et un moteur de recherche pour trouver un professeur ou un formateur en indiquant nos besoins et notre région.

## Un nouveau c.a. est constitué

En continuité de poste: Chantale Girouard et Stéphane Lachance pour encore un an. Anne-Marie Domaradzki se présente pour un nouveau mandat de 2 ans. Ruth Dufresne et Gilles Matte seront nommés par le c.a. en décembre 2015.



Madame Doris Tanguay termine son dernier mandat. Il est toujours agréable d'accueillir de nouveaux visages et de nouveaux points de vue et du même coup, c'est toujours un peu triste de devoir se séparer de personnes qui se sont impliquées avec enthousiasme. Merci Doris pour tes avis éclairés et ta présence joyeuse pendant ces 3 mandats.

# Stabilité, espace et relation.

Ressentir ça va plus vite que réfléchir!

Présentation de la pratique de yoga dirigée par Lisette Gagnon pour les participants à l'AGA 2015

L'orientation de la séance? Trois mots, trois repères vitaux: **stabilité, espace et relation**. Lisette après nous avoir fait marcher d'un bon pas dans la salle, nous demande de nous arrêter et de nous associer à la personne la plus proche de nous. Assises une face à l'autre, nous prenons 2 minutes pour réfléchir, penser et ressentir ces trois mots: lequel nous parle le plus? Nous échangeons nos réflexions qui pourront se poursuivre à la fin de la séance.



---

Lisette, nous place face à une situation inhabituelle, nous ferons des postures de yoga à deux.

---

Variation de la posture du chien tête en bas, pieds au sol MAIS mains dans les mains de l'autre personne, nous approchons l'expérience du porteur - porté, poussé - repoussé.

Puis, couchés au sol, jambes pliées, pieds dans les pieds, on reçoit alternativement l'autre qui se laisse aller dans nos pieds; variation: une jambe après l'autre. Obligation de silence attentif, mais NOUS SOMMES DISSIPÉS, Lisette doit nous remettre à l'ordre! On doit être à l'écoute de ce qui se passe pour ressentir afin de s'ajuster dans le mouvement de va et vient et ainsi créer la relation.



Suit une expérience de synchronisme dans un mouvement de bras alternés, associé au souffle, regard vers le bas, sans que l'une ou l'autre ne guide. Trouver ou découvrir ensemble un rythme respiratoire qui devient le guide du mouvement - 3 courtes salutations «japonaises» et on reprend l'exercice.

Comme nous étions assises l'une face à l'autre, Lisette nous fait nous retourner pour quitter la relation. Chacune pour soi on revient à notre réflexion du début pour 2 minutes. On se place à nouveau vis-à-vis et nous reprenons l'échange à partir de l'expérience que nous venons de vivre. À la demande de Lisette, un court partage suivra.

---

## Extrait des commentaires de Pauline Chamberland et Stéphane Lachance qui étaient couplés..

Pauline: «Dans le premier exercice de balancement de poids, alors que Stéphane est beaucoup plus grand et plus fort que moi, on était pareil! C'est étonnant aussi comment dans notre respiration, deux «barraques»\* aussi différentes pouvait se synchroniser? On se demande comment? Mon ressenti suite à cette expérience? C'est la confiance. Dans l'attention on était ensemble, nous de gabarits si différents, on était pareil.»

Stéphane: «Les différences de poids de force et de grandeur force l'acceptation de l'autre. Ça nécessite une plus grande présence au moment présent pour être capable d'accueillir les différences.»

Lisette reprend le mot de Pauline en indiquant qu'il est pertinent de parler de confiance, puisque la séquence **stabilité, espace et relation** se poursuit avec **confiance** (shradda), **vitalité** (virya) et **mémoire** (smirtti).

## Accréditations novembre 2014 - mai 2015

L'accréditation donne aux professeurs et aux formateurs une reconnaissance provinciale qui s'ajoute à leur diplôme. Elle s'appuie sur les 50 années d'enseignement que le CTY promeut. L'accréditation est l'un des piliers de l'association.

Félicitations pour votre engagement sur la voie de la transmission d'un yoga respectueux de l'individu et de la tradition.

### Accréditation de professeures

#### **Madame Julie Tremblay**

de Franquelin; formatrice, Madame Fernande Nadeau Bussières - directeur de formation Monsieur Claude Maréchal - ETY

#### **Madame Isabelle Godin**

de Chicoutimi; formatrice Madame Louise Tremblay, directrice de l'École de yoga Louise Tremblay

#### **Madame Carole Taillon**

de Ville de Rivière Rouge; formatrice Madame Lily Champagne, directrice de l'école Centre Viniyoga Lily Champagne

#### **Madame Suzanne Trudelle**

de Saint-Romuald; formatrice Madame Claudette Lépine, directrice de l'école Yoga Émergence

### Accréditation de formatrices

#### **Madame Françoise Labossière**

de Saint-Basile; formatrice Madame Lily Champagne, Centre viniyoga Lily Champagne et Monsieur Daniel Pineault, co-fondateur du Yoga centre, formateur certifié KHYM Krishnamacharya Healing and Yoga Foundation,

#### **Madame Claude Migneault**

de Baie-Comeau; formatrice Madame Fernande Nadeau Bussière, directeur de formation Monsieur Claude Maréchal - ETY

## Pour la première fois le CTY remet des accréditations honorifiques

Monsieur Daniel Pineault et Madame Isabelle Leblanc ont reçu une accréditation honorifique tant pour leur engagement fervent et continu dans la voie de la transmission du yoga selon la tradition qui nous est commune que pour leur implication pendant plusieurs années au sein du CTY.

Vous trouverez les détails dans La voix du centre septembre-décembre 2015 en page 4.



Un nouveau visuel pour les membres qui reçoivent l'accréditation.

Chacun des logos est au féminin et au masculin



## Funeste semaine



Joan Fahnstock Ruvinsky est décédée paisiblement et avec grâce le 21 mars 2016 à 12 h 30 à Montréal, baignée de lumière et entourée de la sangha (mot sanskrit pour "communauté")

Voici le message que Diane Poirier nous a fait parvenir lui annonçant le décès de Joan.  
Traduction de Anne-Marie Domaradzki.

«Joan» was reabsorbed into timeless spaciousness at « 12 h 30 pm » on « Mars 21 » in « Montreal ».

Ever our beloved teacher, she was speaking out about the mystery of reabsorption right up until the dissolution of speech.

Some of her very last words were:

"Living in the timeless it is always the end and it is always the beginning."

"There is just whirring... the content has stopped."

"The waves rise and fall into deeper and deeper stillness."

"Peaceful... quiet..."

She asked me to tell you that Pathless Yoga continues in the absence of her presence, in the presence of her absence and in the absence of her absence.

...

Love,  
Kathleen

« Joan » a été réabsorbée dans l'espace intemporel à « 12 h 30 » le « 21 mars » à « Montréal ».

Notre guide bien-aimée jusqu'à la fin, elle évoquait le mystère de la réabsorption au moment où sa voix s'est éteinte.

Voici quelques-unes de ses dernières paroles :

« Vivre dans l'intemporalité c'est toujours la fin et c'est toujours le commencement. »

« Il n'y a plus que le bruissement... le contenu s'est arrêté. »

« Les vagues se soulèvent et retombent dans l'immobilité de plus en plus profonde. »

« Paix... silence... »

Elle m'a demandé de vous dire que *La voie sans voie* se poursuit dans l'absence de sa présence, dans la présence de son absence et dans l'absence de son absence.

...

Avec amour,  
Kathleen



Colloque du CTY, Trois-Rivières 2012  
Photo J. Poirier

## The radical joy of facing death: Joan Ruvinsky

Entrevue complète (48 minutes) par Grace Buteck. En anglais, mais assez facile à suivre si vous êtes un peu à l'aise avec l'anglais. Il y a la possibilité de mettre les sous-titres (en anglais).

<https://www.youtube.com/watch?v=0PE-7XVI3UE>

Ici, ce sont les 3 dernières minutes de l'entrevue où Grace demande à Joan, ce qu'elle souhaiterait que les gens sachent de ce moment de passage.

<https://www.youtube.com/watch?v=7s1j1pPNxw0>

C'est suivi de quelques sensibles moments de silence.

**Anne-Marie Domaradzki, en a fait l'écoute et en voici la traduction:**



Grace Brubeck : Qu'est-ce que vous aimeriez que les gens sachent, maintenant, alors que vous parlez de ce sujet, de cette expérience de faire face à la mort? Quelle est la chose la plus importante que vous voulez communiquer?

Joan Ruvinsky : Eh bien, premièrement, la mort n'arrive qu'au corps et deuxièmement nous sommes invités à reconnaître combien profondément nous sommes aimés. Nous sommes amour, nous sommes faits d'amour. L'univers entier repose sur la force gravitationnelle de l'amour. Et s'il y a quelque chose que je voudrais partager, c'est bien que je suis de plus en plus consciente de cette expérience de l'amour. Il ne s'agit pas d'amour horizontal mais bien de nager tout entier dans un océan d'Amour avec un grand A... Et lorsque nous nous abandonnons à cet amour, nous sommes prêts à mourir.

Grace Brubeck : Merci beaucoup Joan. Ça a été un véritable privilège de vous parler, et simplement d'avoir l'expérience de cette radiance. C'est probablement la chose la plus importante, plus encore que tout ce qui a été dit, parce que c'est le cadeau de ceux qui entreprennent ce voyage menant à la mort du corps. ...



**Martin Gareau**

30 mars, à 13:49

Je viens d'apprendre (je ne suis pas souvent sur Facebook) le décès de Joan. J'ai eu à quelques occasions le privilège de côtoyer Joan et ce qui m'a toujours frappé, c'est comment à chaque rencontre je me sentais unique; elle était totalement présente, dans un accueil inconditionnel et chaleureux. Son regard chargé d'une grande empathie-me touchait à chaque fois car il me semblait qu'elle voyait au plus profond de moi, là où moi-même j'avais bien souvent du mal à regarder. Elle nous invite à reconnaître combien nous sommes profondément aimés et je peux témoigner qu'à chacune de mes rencontres, je me suis senti profondément aimé, totalement et sans conditions. C'est avec énormément de gratitude que je salue cette femme de cœur pour qui le moment présent était le seul à avoir de l'importance. Au revoir Joan, tu fais maintenant partie de l'océan de joie, de paix et de lumière que tu dégageais déjà de ton vivant.

Merci pour ton exemple d'ouverture et d'acceptation inconditionnel de soi, de l'autre et de la vie. J'essaierai d'être à la hauteur de cet exemple dans ma propre vie.

## Funeste semaine

---



*Bonjour Danielle,  
Marie Garon et moi sommes ensemble présentement (réunies par le réseau Télécom) et désirons t'informer du décès de Peter Hersnack à l'aube ce matin, vendredi saint, après une courte maladie. Toute la communauté du yoga, française, anglaise, québécoise ... est en deuil.  
Hélène*

**Expéditeur:** Colette Ecuier

**Date:** 25 mars 2016 11:26:05 UTC-4

**Objet:** Peter

Bien chers amis

Peter a quitté ce monde ce jour de vendredi saint, au petit matin, à l'heure qu'il aimait consacrer à la méditation. J'étais auprès de lui, il s'est éteint en paix. Les obsèques auront lieu le mercredi 30 mars à 14H au domaine de Grammont à Montpellier : cérémonie laïque, incinération.

Merci de vous associer à ce moment par la pensée.

Les cendres seront portées à la belle saison au nord de l'Islande, dans un petit village de pêcheur au sein d'une nature magnifique, dans un lieu cher au coeur de Peter.

Selon la formule consacrée, ni fleurs, ni couronnes venues du commerce, à l'exception de simples fleurs ou feuilles des champs à l'état nature ou en composition intime.

En revanche, les dons pour telle ou telle association (à préciser par vous) qui travaille pour la recherche dans le domaine du cancer sont les bienvenus, si vous le coeur vous en dit...

Je vous embrasse bien fort.

Colette



Centre Melbourne, décembre 2019

Le 16-03-26 à 12:05, Suzanne Marcotte a écrit :

*Infiniment triste du départ si rapide de Peter qui laisse ici plusieurs orphelin(e)s en yoga. Ce matin mon coeur a médité sur la pensée de Peter et tous ceux qui pleurent son départ.*

*Cher Peter,*

*Tu as marqué l'une, l'un et l'autre. Par ta présence, tes sourires qui brillaient dans tes yeux, tes membres qui s'élevaient vers le ciel. Tu irradias quand tu entrais dans la salle de classe (l'écurie), parfois le silence tardait à se faire mais bien posé sur ta chaise, tu faisais retentir ta petite cloche pour nous remettre en chemin.*

*MERCI aux milliers de soleil et de lunes qui t'ont vu naître et renaître et tout le bagage d'humanité que tu nous laisses...porteur de joie et d'éternité.*

*MERCI PETER, homme d'une infinie tendresse.*

*Je marcherai dans la joie, avec ton souvenir bien vivant.*

*ANANDA Xxx*

*Suzanne*



<http://art-of-yoga.fr/peter-hersnack.html>



## RETOUR SUR SEMENCE DE MÉDITATION 2015 - 6<sup>ème</sup> ÉDITION avec



Joie de présence et de partage d'un temps pour soi.

### Hélène Savoie Rivard

Sauca un espace pour prendre soin. Prendre soin de ce qui ne va pas et cultiver de ce qui va bien. «Prendre soi de soi c'est s'éprouver soi-même.» P.Hernack.

Sauca demande une épreuve de présence. On est obligé de prendre appui sur ce qui est avec ce que nous sommes. Nous sommes LÀ où nous avons les pieds. Il faut évaluer ce que l'on est, évaluer la situation et agir selon les exigences de la situation. La prakriti, notre relation au monde, tout ce qui est perceptible de soi est conducteur de vie. Tout est là. Comment m'y relier?

Dans les commentaires, les participants parlent de la qualité d'intégration de ces connaissances qu'Hélène triture depuis plusieurs

années et de clarté de transmission afin de nous les rendre accessibles et compréhensibles. Le thème de sauca nécessite un enseignement intégré à la pratique. Expérience entre l'atlas et le sacrum, forme et axe, protocole des espaces; un enseignement qui présente *des points de vue complètement différents qui nous propose de sortir de notre zone de confort et avec Hélène c'est à la fois renversant tout en étant rassurant. L'enseignement, les méditations et les pratiques ... de belles semences.*

Un horaire *respectueux de ce que nous vivons* et qui *favorise notre enrichissement*. La méditation libre à 6h00 et en silence jusqu'à 9heures permettaient *cette présence à soi.*

Le Centre St-Antoine? Des hôtes respectueux et sympathiques, une nourriture végétarienne variée et de qualité et des lieux très confortables. Tout ça s'associaient encore une fois pour créer les conditions parfaites pour faire de Semence de méditation un espace de repos nourrissant. Semence 2016 sera une nouvelle expérience ouverte à toutes personnes intéressées par le thème. Bienvenue!



L'animatrice et l'organisatrice de Semence, bien qu'incognito, ont été aperçues à St-Pierre les-Becquets attendant leur commande devant la cabane aux meilleures patates frites de la Rive-Sud!

Savoir prendre soi apporte de la Joie! De la **Sauce** avec ça?

# Semences de méditation 2016

25 et 26 août à St-Antoine de Tilly



En

comprenant la dimension spirituelle de chaque élément, nous pouvons rendre sacré chaque geste que l'on pose, chaque parole que l'on dit, chaque pensée que l'on construit.

C'est à cette aventure que je vous convie.

Le système des 5 éléments, tiré de la pensée indienne, démontre que tout, dans l'univers est composé de terre, d'eau, de feu, d'air et d'espace. Chacun de ces éléments possède une dimension physique, psychique et spirituelle, particulièrement évidente chez l'être humain.

Au cours de cet atelier, nous nous attarderons surtout sur la dimension spirituelle de chaque élément à l'aide de notions théoriques, d'exercices pratiques de type méditatif et de séances de yoga, en lien avec le thème.

Nous visiterons d'abord l'élément Espace pour terminer notre voyage sur la Terre, de façon à rentrer chez soi en toute sécurité.

Bienvenue à tous!

*Lise Poirier,*

Formatrice ETY - CCY  
[amrita@navigue.com](mailto:amrita@navigue.com)



Le bulletin d'inscription sera envoyé par courriel à la fin de la semaine prochaine. Il sera sur le site du CTY et sera inclus dans la parution très prochaine d'une La voix du centre spéciale.

Coûts identiques à ceux de 2015

## Horaire

**Jeudi le 25 août**

**19h00**

- ◆ Présentation de l'atelier
- ◆ De l'espace vers la terre
- ◆ L'espace et l'Esprit ou la dimension spirituelle de l'Espace
- ◆ Séance de yoga avec son

**21h15**

- ◆ Biscuits, tisanes, invitation au repos

**Vendredi le 26 août**

**6h45**

- ◆ Séance matinale : L'Air amour

**8h00**

- ◆ Déjeuner

**9h15**

- ◆ L'Air et l'Esprit ou la dimension spirituelle de l'Air
- ◆ Le Feu et l'Esprit ou la dimension spirituelle du Feu
- ◆ Séance de yoga : La lumière du feu

**12h15**

- ★ Dîner suivi d'une marche en silence

**13h45**

- ◆ L'Eau et l'Esprit ou la dimension spirituelle de l'Eau
- ◆ La Terre et l'Esprit ou la dimension spirituelle de la Terre

**16h30**

- ◆ Méditation guidée sur la Terre
- ◆ Retour, partage, évaluation et photo du groupe

**17h15** Rentrer chez-soi

« Il n'y a pas d'un côté la spiritualité et de l'autre le quotidien. Le quotidien c'est l'opportunité de s'éveiller à chaque instant »

Malo Aquettant,

Le Journal du yoga, juillet-août 2015