



AOUT 2013

Encore quelques jours avant la rentrée.

Vous êtes peut-être toujours en vacances (bienheureux !) ou déjà au travail.

Nous avons pensé à vous pendant nos vacances.

Vous trouverez ci-dessous quelques articles, informations et nouveautés que nous avons eu envie de partager avec vous.



Lors d'un précédent mail, nous vous avons adressé une séance de Yoga enregistrée au format audio afin que vous puissiez continuer votre pratique pendant l'été.

Nous espérons que cet enregistrement vous aura été utile.

Vos commentaires seront les bienvenus, n'hésitez pas à nous en faire part.

Si vous ne l'avez pas reçu ou que vous avez eu un problème de lecture, contactez nous : contact@yogame.fr



Reprise des cours collectifs le 2 septembre.

En août, cours le mardi 27 août à 11 h et le mercredi 28 à 18h15.

Nombre de place limité. Réservez votre tapis :

- par mail : contact@yogame.fr
- par SMS : 06 83 75 21 54



SOCIETE

CHEF D'ENTREPRISE DE PRES DE 400 SALARIES, ROMARY SERTELET APPLIQUE DES PRINCIPES DE YOGA AU MANAGEMENT.

Les réalités économiques sont-elles compatibles avec l'« élévation en conscience » que le yoga se propose de nous aider à atteindre ? S'appuyant sur l'expérience originale qu'il a initiée au sein de l'usine qu'il dirige, Romary Sertelet explique comment conjuguer les valeurs véhiculées par cette discipline, dont il est un fervent pratiquant, et les exigences de l'activité économique dans un monde en crise.

Le yoga – pas seulement les postures, mais aussi tout le travail sur soi que cette pratique sous-tend – est sans aucun doute un facteur d'enrichissement personnel. Appliqué au monde de l'entreprise, il permet d'élaborer un mode de fonctionnement de la collectivité fondé sur un ensemble de valeurs telles que l'écoute, le respect, la persévérance également. Enfin, de manière plus globale, l'auteur est convaincu que plus nous serons nombreux à entamer cette démarche individuelle, plus nous aurons le pouvoir d'intervenir sur les dysfonctionnements écologiques et sociaux de notre monde.

Ce livre de conviction s'adresse à tous ceux que Romary Sertelet nomme les « yog'entrepreneurs », tout simplement désireux d'agir pour établir un bien-être durable sur notre planète.

[Pour en savoir plus](#)

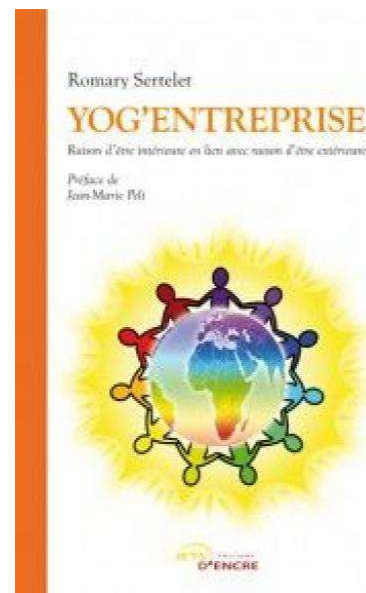
Mais aussi...

Ce que le bouddhisme peut enseigner au business

[Dalaï Lama XIV](#) (Auteur), [Van Den Muyzenberg](#) (Auteur)- Essai (broché).

Valeurs et conscience, un tournant dans le management

[Romary Sertelet](#) (Auteur) - Essai (broché).



PLANTES

STIMULATION SAISONNIERE ET NATURELLE DE L'ORGANISME

Grâce à l'utilisation de cures de plantes et de compléments alimentaires à des moments bien spécifiques de l'année, on peut, sans trop d'effort, stimuler son organisme et gagner en vitalité.

Voici un protocole saisonnier de stimulation naturelle de l'organisme.

Avant de rentrer dans le vif du sujet et pour mieux comprendre ce protocole, rappelons tout d'abord ce que sont les « humeurs » et les émonctoires.

Humorisme et voies d'élimination de l'organisme

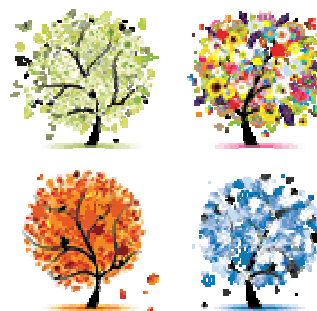
Les humeurs sont les liquides physiologiques de notre corps qui ont pour tâche d'amener à nos cellules les éléments nutritionnels (protides, lipides, glucides, vitamines...) et aussi d'acheminer les déchets vers les émonctoires, principales voies d'élimination dont dispose notre organisme.

Les émonctoires principaux sont le foie, les intestins, les poumons, les reins et la peau.

On peut donc agir sur la qualité de ses humeurs en ayant une bonne hygiène de vie et en aidant son organisme à éliminer ses déchets de façon optimale.

Cures saisonnières de drainage et de soutien des organes et des émonctoires

Ce protocole permet de soutenir ou de drainer les organes de la fonction la plus sollicitée de la saison en cours ou ceux de la saison suivante pour mieux les préparer, selon les méridiens de la médecine chinoise. Et ainsi d'optimiser le travail des émonctoires.



Il fait la part belle aux plantes de saison, car Dame-Nature apporte au moment où l'on en a besoin ce dont on a besoin.

Les cures de ce protocole se font pendant 3 semaines une fois par saison. (Demandez conseil dans les boutiques d'alimentation biologique et les pharmacies spécialisées dans le naturel).

L'automne est relié à la fonction Poumon-Gros intestin

L'automne est la saison de préparation à la période froide. Les drainages se font habituellement au printemps et à l'automne. On peut refaire un drainage léger du foie et aussi des reins ainsi que de l'arbre pulmonaire qui auront un rôle important pendant la période hivernale.

Par ailleurs, la transpiration de l'été peut avoir vidé l'organisme d'une bonne partie de ses sels minéraux.



**AUTOMNE : SE PRÉPARER À L'HIVER
POUMONS-GROS INTESTIN**

DRAINAGE FOIE-REINS-POUMONS
Prendre un draineur hépato-rénale-pulmonaire (21 jours)
REMINÉRALISATION
Cure de minéraux (21 jours)
Consommation de raisin et/ou du jus de raisin

Une cure reminéralisante via une cure de raisin ou jus de raisin (fruit de l'automne très riche en minéraux) ou de minéraux sous forme de compléments alimentaires peut enrayer ce phénomène. La reminéralisation n'est pas le seul atout du raisin. Il va aussi avoir un effet sur le gros intestin, car il est déconstipant, laxatif, décongestionnant et même désinfectant. Une panacée...

[Les autres saisons....](#)

Claire JOZAN-MEISEL
Formation – Accompagnement Conseil en Forme et Santé
www.lotus-et-olivier.com

PREPAREZ VOTRE RENTREE

Reprise des cours le lundi 2 septembre, à 17 h rue Pau Casals et à 19 h rue de Solférino

Horaires des cours :

COURS COLLECTIFS 2 rue Pau Casals

jour	horaire	cours (durée 1 H)
lundi	17 H 00	tous niveaux
mardi	9 H 30	tous niveaux
	12 H 45	tous niveaux (45mn)
	18 H 30	tous niveaux
	19 H 45	tous niveaux
mercredi	12 H 45	tous niveaux (45mn)
	18 H 30	tous niveaux
	19 H 45	tous niveaux
jeudi	9 H 30	tous niveaux
	11 H 00	seniors (45mn)
	18 H 30	tous niveaux
	19 H 45	tous niveaux
vendredi	9 H	tous niveaux

[Téléchargez le bulletin d'inscription](#)

COURS COLLECTIFS 21 rue de Solférino

jour	horaire	cours (durée 1 H)
lundi	19 h - 20 h	tous niveaux
	20 h - 21 h	tous niveaux
jeudi	13 h - 14 h	tous niveaux

[Téléchargez le bulletin d'inscription](#)

N'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez faire un cours d'essai : 06 83 75 21 54

NOUVEAUTES

Initiation à la méditation avec Delphine le samedi.

3 modules de 4 séances le samedi de 10 h 30 à 12 h tout au long de l'année.

Prochain module : les samedis 28 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 23 novembre

L'initiation à la méditation que nous vous proposons s'inspire des enseignements des Maîtres tibétains de la lignée Nyingma.

Séance après séance, nous vous guiderons : posture, respiration, excès de pensées, bavardage intérieur. Comment entrer en contact avec vous-même, demeurer dans l'instant présent et laisser les pensées et émotions se déposer. Parvenir à la paix de la nature de l'esprit en développant une conscience claire.



Ensemble, nous avancerons sur le chemin de shamatha (sanskrit) « le repos calme », puis vipashyana (sanskrit), « la vision claire ».

Un temps de questions/réponses sera dédié en début de séance.

Il est conseillé de suivre le module des quatre séances dans son intégralité.

Aucun prérequis n'est nécessaire.

[Horaires et inscription](#)



Cours de Fit Body Soul avec Carole, le lundi.

Cette nouvelle méthode originale, inspirée de la barre au sol et du stretching, permet un renforcement des muscles profonds et une amélioration de la souplesse.

Bien plus qu'un cours de gym traditionnelle, une véritable harmonie corporelle.

- 9h00 à 10h00
- 10h15 à 11h15
- 12h30 à 13h30
- 14h30 à 15h30

contact : 06 81 21 47 45 [informations](#)

ET TOUJOURS

Séances du dimanche de 9h30 à 12h30 rue de Solférino

Prochaines séances : 17 novembre et 15 décembre
([bulletin d'inscription](#))

Les séances Yoga Nidra le vendredi soir et le samedi matin rue Pau Casals

Prochaines dates : samedi 21 septembre, vendredi 4 octobre, samedi 26 octobre, vendredi 8 novembre, samedi 16 novembre, samedi 30 novembre et vendredi 13 décembre.

Nombre de places "très" limité, réservez vite votre tapis ([bulletin d'inscription](#))

**Retrouvez-nous au Forum des Associations de Boulogne,
le dimanche 8 septembre 2013.**

CULTURE

Danse :

- Vendredi 20 septembre à 20h30 et samedi 21 septembre à 20h30
Janaki Rangarajan et ses musiciens
Danse bharatanatyam
« Samviksana – une exploration »
- Vendredi 18 octobre 2013 à 20h30 et samedi 19 octobre 2013 à 20h30
Vaibhav Arekar et Anuya Rane et leurs musiciens
Danse bharatanatyam - Ranga Nritya (Inde du sud)

Musique :

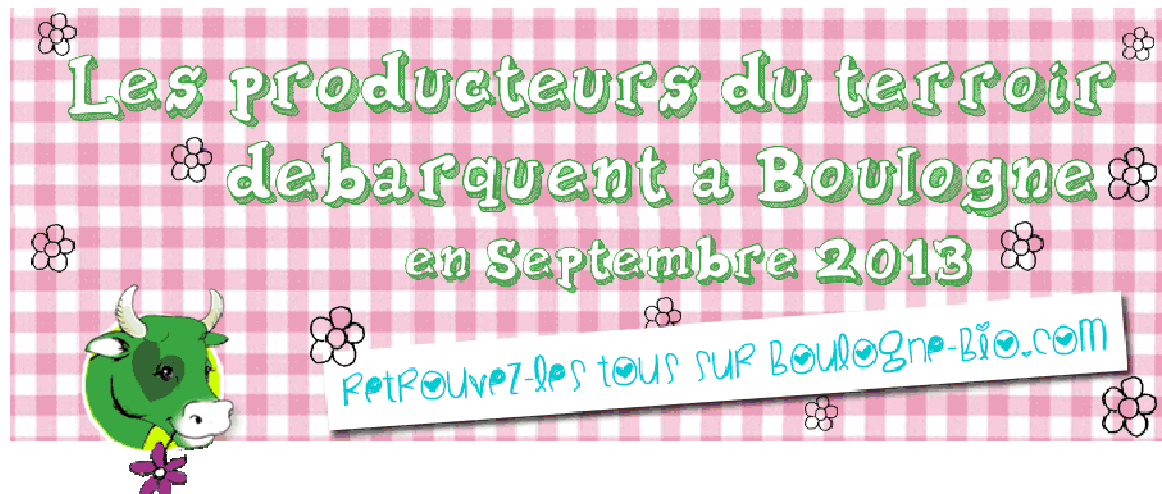
- Vendredi 4 octobre à 20h30
Le shehnai des frères Shankar
Sanjeev et Ashwani Shankar (shehnai), Anand Shankar (tabla)

Cinéma :

- Les films de l'Eté indien 10ème édition : CENT ANS DE CINEMA INDIEN

[Toute l'actualité du Musée Guimet](#)

CA SE PASSE A BOULOGNE...



A partir du mois d'octobre, les Boulonnais pourront commander des produits bio du terroir. Livrés à domicile deux fois par semaine.

Fruits et légumes bio élevés en plein air, petits fromages bio nourris au lait cru, pain bio bronzé au feu de bois, le "bieau" boeuf bio normand, et bien d'autres

Bionormandie.fr

SHOPPING

OFFRE RESERVEE AUX ADHERANTS DE L'ASSOCIATION

Certains d'entre vous souhaitent pouvoir pratiquer à la maison ou venir avec leur tapis aux cours de Yoga.

Nous vous proposons de faire une commande groupée auprès de notre fournisseur.
Les tapis commandés sont les mêmes que ceux que vous utilisez lors de vos cours rue Pau Casals.

Caractéristiques :

Tapis anti-dérapant de haute qualité
Hygiénique et simple d'entretien
Maniable et facile à enrouler
Dimensions 60 x 180 x 60 cm
Couleur : fushia
Prix : 24,90 €



Si vous êtes intéressé, merci de réserver votre tapis lors de votre prochain cours.
Nous passerons la commande fin septembre.

POUR LES PETONS FRILEUX

Vous connaissez peut-être déjà ces chaussettes assez étonnantes :

Des chaussettes antidérapantes dans lesquelles vos orteils sont séparés pour vous permettre de sentir vos appuis...

Vous pouvez les trouver Aux Passages à Boulogne, chez Nature et Découvertes au prix de 6,90 €



[Plus d'infos](#)

Nous vous souhaitons une belle rentrée, pleine d'énergie et de projets.



YOGAME - 2 rue Pau Casals - 92100 Boulogne - 06 83 75 21 54
contact@yogame.fr

Association Loi 1901 - SIRET 788 959 898 0