

[Si ce message ne s'affiche pas, merci de cliquer sur ce lien](#)



JANVIER 2013

Tous nos voeux pour cette nouvelle année.

Que cette nouvelle année vous apporte
bonheurs, joies, succès, réussites.

Ecoutez vos rêves.
Soyez prêt à tout réinventer.
Ouvrez vos coeurs.
Souriez à la vie.



Aphorismes de Sri Mahesh sur les asana



- Avant de faire une posture, connaître le but et savoir où l'on va.
- Avant la posture, c'est déjà la posture; après la posture, c'est encore la posture.
- Le point de départ et le point d'arrivée d'une posture est le nombril.

- La posture aide mais ne guide pas. C'est le mental qui guide, c'est lui qu'il faut contrôler.
- Dans les ASANA, identifier le corps à une fleur : baisser un bras, une jambe, comme un pétale de fleur tombe au sol, sans bruit, délicatement.
- Il faut être dans la posture et que la posture soit en vous. Projetez la posture en face de vous et cherchez votre propre identité. Le but de la posture : sortir l'énergie latente de l'Homme.
- L'étirement est la prolongation de la vie. Quand vous étirez au maximum, vous ôtez les crispations. La posture est préventive, elle prépare le terrain à la bonne santé.
- Chaque ASANA doit comporter les 3 phases de la respiration.
- Chaque ASANA est symbole. Il n'existe pas de posture sans symbole. La posture donne une leçon. Il existe un sens sacré dans chaque posture.
- La posture de YOGA est partout et en tout. Chaque geste est le reflet de l'intérieur.
- La posture est Immobilité et fermeté du corps, Immobilité du souffle, Immobilité du mental.
- Si vous respirez dans la posture, vous développez le côté animal; si vous arrêtez

- de respirer, vous développez le côté spirituel.
- Dans la posture, le mouvement n'est qu'un instrument pour la connaissance; l'important c'est la pause.
- L'ASANA est action (karma), connaissance (jnana), dévotion (bhakti), béatitude (ananda). La posture ne peut être s'il y a absence de coeur. Le lien qui unit ces différentes étapes est le souffle.
- Chaque action est MÉDITATION, chaque posture est MÉDITATION.

Les stages du dimanche



**Prochaine date :
dimanche 24 février
2013**

Nombre de places limité.
N'hésitez pas à nous faire une
pré-réservation

par mail :
contact@yogame.fr

par SMS : 06 83 75 21 54

[téléchargez le bulletin
d'inscription](#)



Les cours en semaine

[Formulaire d'inscription à](#)

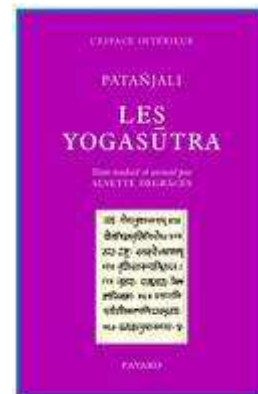
Lectures

YOGA-SUTRAS
de Patanjali

**des chemins au fin
chemin**

**Édité par Alyette
Degrâces**

LES YOGA
SUTRAS (aphorismes)
de Patanjali
constituent la présentation la
plus exhaustive de la
philosophie du yoga.



Conférence

Termez, berceau de l'empire Kushân ?

Conférence, avec projection, du 14 janvier 2013, à 18 h.
15, au Centre André Malraux, Paris

Conférencier : Pierre Leriche, Directeur français de la
Mission Archéologique Franco-Ouzbègue de Bactriane,
Directeur de recherche au CNRS.

Pierre Leriche évoquera pour nous les nouvelles
découvertes de la recherche archéologique à Termez,
grande étape de "la route de la soie", où se sont
rencontrées les cultures grecques, nomades, indiennes et
musulmanes.

Lieu des cours : 2 rue Pau Casals

* 21 rue de Solférino

télécharger au format pdf
(sous réserve de
modification) :

[Formulaire d'inscription
année 2012-2013](#)

Informations :
06 83 75 21 54
contact@yogame.fr



jour	horaire	cours (durée)
lundi	17 H 00	tous niveaux
	19 H 00	tous niveaux *
	20 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)
	13 H 00	tous niveaux *
	18 H 30	tous niveaux
vendredi	19 H 45	tous niveaux
	9 H 30	tous niveaux

Association Loi 1901 - SIRET 788 959 898 00016