



ÉCOLE DE YOGA SATYANANDA

Asanas • Pranayama • Relaxation • Méditation

Lettre mensuelle N°1 - septembre 2011

RENTREE 2011

Comme chaque année, nous abordons avec enthousiasme et énergie cette nouvelle rentrée pleine de potentiels et de renouveau !

Les forums des associations auxquels nous avons participé et les journées portes ouvertes que nous avons organisées ont été l'occasion de rencontres et d'échanges très nombreux et particulièrement intéressants.

L'expression du besoin de trouver une pratique susceptible de garantir un meilleur équilibre avec la capacité de se ressourcer prédomine et nous savons que le yoga, et sans doute plus encore, le **SATYANANDA YOGA** parce qu'il prend en compte tous les aspects de la personnalité, est l'outil le plus complet pour y répondre.

Les plannings des cours ont été en grande partie reconduits avec quelques aménagements et seront encore susceptibles d'adaptations pour répondre au mieux aux demandes de nos adhérents.

NOUVEAUTE : Création d'une section locale de notre association à Pluguffan, nommée **Ecole de Yoga de Pluguen** qui nous permet de poursuivre au sein de la commune l'activité de yoga que nous assurons depuis 8 ans déjà avec l'association « Yoga à Pluguffan » qui a été dissoute en juin dernier. Les cours sont maintenus le mardi et le jeudi dans une salle de l'Ecole Publique avec les mêmes professeurs.

A PARIS . . .

La rentrée s'annonce bonne, les cours ont déjà commencé et des stages sont en préparation.

La banderole déployée lors des « Portes Ouvertes » a eu du succès et fait découvrir le centre à beaucoup de gens du quartier.

Désormais un accueil est assuré presque tous les jours et toute la journée par Anne Marie (Mirabai) dont l'embauche se fera prochainement. Elle est déjà l'organisatrice et le sourire doux du Centre Greneta.

Vous pourrez trouver toutes les infos de la rentrée sur nos sites:

www.ecoledeyogasatyananda.net

www.ecoledeyogasatyananda-paris.net

DU YOGA DANS LE CURSUS SCOLAIRE !

Cette année scolaire verra deux cours de yoga inscrits dans l'emploi du temps de deux classes de 6^o du Collège DIWAN de Quimper.

Ces cours seront encadrés par le professeur principal, la présence du professeur permettra, nous l'espérons, d'augmenter la qualité du lien professeurs enfants. L'idée est de se servir du yoga pour développer chez les enfants un goût d'apprendre, de ne plus subir à l'école, d'être un maximum acteur dans l'apprentissage scolaire et hors scolaire.

Le but premier du yoga pour les enfants est de réveiller les facultés cognitives, les postures sont peu nombreuses, des mantras sont chantés. Ceux qui ont fait le voyage à Rikhia, là où réside Swami Niranjanaanda ont pu être étonnés de voir la spontanéité, l'esprit d'initiative des plus jeunes et le nombre impressionnant de chants que connaissent les enfants, qui vivent pourtant dans le dénuement. Ce résultat est possible, car leurs facultés d'apprentissage sont extrêmement développées.

C'est cette démarche que nous devons adapter chez nous. Une première expérience sur la dernière année scolaire au Collège Diwan (enseignement en breton) et au collège Saint-Yves de Quimper (enseignement en français), n'a fait que nous encourager à continuer nos efforts dans cette direction.

A BITYOGASHRAM, UNE ANNEE SOUS LE SIGNE DES ACTIONS CARITATIVES

" En juillet 2010, après sa venue pour le Symposium Yoga et Ecoritualité à Bija Yoga, Swami Satsangi Saraswati m'a proposé de l'accompagner lors de sa visite au Brésil en août 2011 comme secrétaire particulière !

Une année si rapidement passée et déjà je suis rentrée du Brésil où 2 séminaires étaient organisés à Belo Horizonte et Sao Paulo. Beaucoup de Brésiliens étant présents au Symposium à l'ashram il y a un an, cela a été un plaisir de les retrouver dans leur beau pays où Kir-tans et danse sont les maîtres mots !

Quinze jours d'une opportunité rare qui apportent amour, connaissance et sérénité.

Et puis je me suis vue confier de rapporter un message de sa part. L'idée de tous nous rassembler, un jour par semaine à l'ashram, pour nous inscrire dans la pratique du Seva Yoga - le don de soi dans la continuité des actions de Sivananda Math à Rikhiapeth.

Sivananda Math a été fondée par Swami Satyananda en 1984 en mémoire de son maître Swami Sivananda.

Le don de soi est une expression des préceptes spirituels de Swami Sivananda dont les enseignements principaux étaient « Servir, aimer et donner » et qui sont le fondement de toutes les activités de Rikhiapeeth.

Je vous invite donc tous à venir nous rejoindre, le samedi, à Bijayogashram, pour découvrir les idées qui fleurissent autour de ce beau projet.”

*Namo Narayan
Kanti Rupa*

VOYAGES EN INDE

Petit retour sur le voyage en Inde de juillet 2011.

Invités par Swami Satsangi à faire un séminaire sur le Nada yoga, pour la deuxième année consécutive, Swamis Paramatma et Yoga Jyoti ont encadré un voyage en Inde du 9 au 24 Juillet 2011.

Le groupe composé de 18 personnes, des habitués et des personnes qui abordaient l'Inde pour la première fois, s'est d'abord arrêté à Munger pour participer aux célébrations de Guru Purnima puis s'est rendu à Rikhia, dernier lieu d'habitation de Paramahansa Satyananda.

Découvrir l'Inde, en Juillet, s'ajuster au climat difficile de la mousson avec chaleur extrême et pluies violentes (rares cette année) représente une difficulté et oblige chaque personne à aiguïser sa détermination et son courage.

Mais il y a plus difficile encore c'est de se confronter à des concepts nouveaux, aux principes et règles nombreuses qui régissent la vie dans un très grand ashram durant une période spéciale (le mois de Shiva) et malgré tout essayer de tisser, parmi une foule impressionnante, les liens avec la tradition, les Maîtres et de sentir que ce voyage est largement plus qu'un parcours découverte mais un chemin initiatique intérieur qu'il appartient à chacun de nourrir, sans attente de l'extérieur.

Le stage de Nada Yoga fut une fois de plus l'occasion de mettre en application une vision plus conscientisée du monde et de sa résonance à l'intérieur de nous. La pratique du Saundarya Lahari en présence de Swami Satsangi a enchantée l'ensemble des participants et les a guidée vers la découverte d'une sadhana enrichissante.

D'ors et déjà nous vous invitons à la mobilisation pour participer à la **“Convention Internationale”** qui aura lieu du **7 au 12 septembre 2013** pour fêter les **50 ans de la Bihar School of Yoga.**

Deux nouveaux voyages en Inde sont proposés en cette fin d'année.

Comme chaque année à cette période, l'Ecole de Yoga Satyananda organise des voyages en Inde pour permettre à tous ceux qui en ressentent le besoin de se rendre chez nos maîtres Swami Niranjanananda Saraswati et Swami Satsangi Saraswati, de recevoir leurs enseignements par leur présence, leurs paroles, leurs oeuvres et de contribuer à leurs actions en offrant nos services.

Cette année, Swami Satsangi nous "offre l'opportunité d'organiser un groupe qui viendrait en avance composés de personnes qui veulent de tout leur coeur, leur tête et leur mains se joindre au Seva Yoga, le don de soi, le service désintéressé pendant les préparatifs des deux Yajnas historiques: Sat Chandi Maha Yajna qui aura lieu du 26 au 29 novembre 2011 et Yoga Purnima du 06 au 10 décembre 2011. Cette opportunité de faire du seva pendant ces préparatifs est destinée à ceux qui veulent s'impliquer pleinement et qui sont conscients des bénéfiques qu'ils vont en retirer pour eux-mêmes. Faire du Seva Yoga à Rikhiapeeth, le Tapobhumi de Swami Satyananda transforme la vie de ceux qui s'immerge complètement dans cette expérience unique.”

Swami Satyasangananda Saraswati

D'autre part, nous sommes aussi attendus à Munger où beaucoup de transformations prennent place, avec l'ouverture d'un Sannyasa Course sur 3 ans à partir de janvier 2011 conduit par Swami Niranjanananda lui-même et auquel Swami Paramatma va participer à raison de 3 mois en Inde / 3 mois en France pour assurer en même temps la bonne marche des associations. Munger où Swami Niranjanananda a entrepris une sadhana depuis le Maha Samadhi de Paramahansa Satyananda et où s'ouvre prochainement Sannyasa Peeth, un centre de formation au Sannyasa sous sa direction. Ce sera donc aussi un grand honneur d'aller à Ganga Darshan Yogashram recevoir ses précieux enseignements.

En ce sens, nous proposons deux voyages :

1. Du 19 novembre au 3 décembre 2011 : voyage à Rikhia pour participer pleinement aux préparatifs du **Sat Chandi Maha Yajna** sous la forme du Seva Yoga ou service désintéressé.

2. Du 3 au 22 décembre 2011 : voyage à Rikhia pour participer au Seva Yoga pendant **Yoga Purnima** du 6 au 10 décembre et voyage à Munger pour participer aux **Satsangs donnés par Swami Niranjanananda Saraswati**, successeur de Paramahansa Satyananda Saraswati du 15 au 21 décembre 2011.

Si vous êtes intéressé contactez-nous rapidement au 02 98 59 71 47 ou info@bijayogashram.net

PROCHAINES RENCONTRES

Le 30/09/11 : CONFERENCE avec Swami Paramatma “Du souffle physique au souffle psychique”
A Paris, Forum 104, dans le 6 ème - participation 5 €

01 & 02 octobre : Stage SWARA YOGA - PARIS
Avec Swami Paramatma au Centre Greneta - inscriptions en cours

22 & 23/10/11 : Stage Ayurveda et saisons - l'automne
Un stage pour s'ajuster au changement de saison avec le yoga et l'ayurveda. A Bijayogashram, LEUHAN, samedi et/ou dimanche.

Du 24 au 30/10/11 : DIWALI
Une semaine de retraite à Bijayogashram pour célébrer la lumière et l'un des épisodes forts du Ramayana.