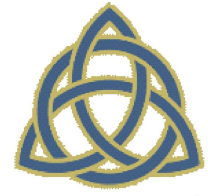

La Voie du Yoga

Ahimsa Satya



yogacorpsetame.fr

Samedi 21 mars 2026

14h30- 16h30 à la MDA



L'hiver s'est effacé peu à peu pour laisser le printemps s'installer en douceur. L'équinoxe du printemps marque le passage d'une rive à l'autre. Lorsque le rythme des jours s'accorde à celui des nuits et que l'équilibre se fait, le temps suspend son cours. Après le repos de l'hiver, la force de vie remonte à la surface. Quand sève irrigue de nouveau, l'être renait. Il nous faut alors mourir au passé pour s'ouvrir à la vie.

Les fêtes populaires célèbrent l'élan créateur et répondent au besoin impérieux de la nature, celui de s'harmoniser aux rythmes énergétiques de la Terre Mère. En prenant conscience de ces moments particuliers, nous cheminons en résonnance avec le vivant. En acceptant de saluer humblement le temps qui passe, nous retrouvons la paix au fond de nous. Quelque chose de plus grand nous appelle qui nous invite à quitter le petit monde égocentrique de nos incessants soucis. Nous faisons partie d'un vaste univers qui nous tend ses larges bras.



Le printemps qui s'inscrit dans le cycle cosmique nous délivre un message : celui de l'offrande afin que la terre et le ciel soient honorés.

La terre est le ventre fécond, le ciel sa semence.

Comment honorer les Forces de l'Univers ? En prélevant sur ce qui nous appartient une part que l'on offre en partage.

*Allumer la lampe à ghee et brûler l'encens,
Offrir une huile parfumée et un liquide sucré
Poser une fleur ou de simples pétales
Puis chanter un mantra*



La thématique de la Joie sera au cœur de ce nouveau Satsang qui se déroulera en 5 temps et qui mêlera la relaxation traditionnelle tantrique avec l'aromathérapie et le son....

- Un temps de réflexion autour de la Joie.
- Quelques mouvements pour réveiller le nerf vague
- Un temps de yoga nidra
- Quelques mouvements dynamiques pour libérer le corps en douceur
- Un temps de sonothérapie en compagnie de divers instruments intégrant le duduk arménien



Photo Joëlle Sandras



Le son chemin de reconnexion

Conseils en naturopathie

Pour nourrir et cultiver la joie au quotidien,
Brigitte Gaboriau, naturopathe et réflexologue
plantaire, à Clamart conseille :



- De se détourner de ce qui est toxique pour nous : des individus ou des situations négatives qui pompent notre énergie
- Prendre le temps de se faire plaisir, en étant attentif à ce qui nous environne : un arbuste en fleur, un chant d'oiseau, le sourire d'une personne etc.
- Inviter des huiles essentielles au parfum frais et vivifiant. En voici quelques exemples :
 - L'huile essentielle de citron, l'essence de la bonne humeur, à respirer ou diffuser
 - L'huile essentielle de bergamote à diffuser
 - L'huile essentielle de verveine citronnée ou odorante à respirer
 - Les huiles de sapin pectiné ou de pin sylvestre, à respirer ou diffuser, qui nous « emmènent » en balade en forêt.
- Se nourrir de beauté qui nous touche : écoute d'un morceau de musique, d'une chanson, contemplation d'une œuvre d'art, lecture ...

Partageons la joie avec notre entourage et embrassons cette émotion lumineuse qui nous nourrit.

Naturaubepine.com
06 76 47 65 18
brgaboriau@orange.fr

« Par la pratique de la pureté mentale, on acquiert la joie, la concentration, la maîtrise sensorielle et la vision du Soi ».

Patanjali
sutra II-41



Inscription : 30€ (hors abonnement)
Olga 06 64 77 51 16
