

Bulletin d'information Yoga

www.yoga-aylmer.com

Volume 3 Édition 2

avril 2011

Yoga Sivananda de l'Outaouais

745, chemin Aylmer (suite 204) Gatineau (secteur d'Aylmer), Québec (entre Vanier et Rivermead) www.yoga-aylmer.com

Le printemps est (presque) arrivé

Aujourd'hui, j'ai remarqué que les étourneaux sont de retour et qu'ils nettoient leurs nids dans le vieil érable devant chez nous. L'équinoxe est passé, le printemps est à nos portes. C'est le temps de faire le grand ménage, de laisser les rhumes derrière nous et de retrouver nos matelas de yoga. Accueillons la venue de cette nouvelle saison avec les bras grand ouverts!

Vous pouvez l'horaire de la session du printemps à **Yoga Sivananda** en ligne. Il est temps de s'inscrire aux cours de yoga pour la prochaine saison. La période de préinscription aux cours de niveaux 2 et 3 est déjà entamée, et l'inscription aux cours d'**INTRO** aura lieu du 4 au 14 avril. Passez le mot à vos amis, vos collègues de travail et aux membres de votre famille. De plus, un nouveau cours d'**INTRO** pour **ânés** débutera le 4 avril comme complément aux cours toujours aussi populaire pour les 50 ans +. Nous offrons également un cours de yoga **doux de niveau I** en plus d'un groupe de **yoga adapté**. Le **yoga du souffle et du son** est de retour le samedi matin. De plus, vous pouvez maintenant vous lancer un défi supplémentaire une session de **méditation** tôt le matin en milieu de semaine. Ah que la vie est belle! Apprenons ensemble à ralentir et à l'apprécier davantage.

Aux enseignants : Nous apprécions le dévouement des enseignants qui offrent leur temps au Centre et nous désirons leur témoigner toute notre reconnaissance. Bienvenue à Eleanor Heise qui s'est jointe au corps enseignant ce printemps.

Kumari

Clinique de guérison gratuite

Guérison par le son, guérison Theta et médecine énergétique

Samedi, 11 h à 12 h 30

Des mini-séances sont possibles sans rendez-vous à compter du 9 avril. Cette initiative est une gracieuseté de **Yoga Therapy & Healing Centre**, un partenaire de Yoga Sivananda. Des rencontres privées de guérison spirituelle d'une durée de 1 h à 1 h 30 sont également offertes (des frais s'appliquent).

Événements spéciaux du printemps : PUJA et KIRTAN

Le personnel du camp Ashram de Sivananda Yoga se joindra à Swami Ambikananda et au prêtre de l'Ashram le **24 avril** afin de célébrer un puja pour le ménage du printemps afin de renouveler l'énergie du Centre. Un kirtan de mantras et de chants joyeux nous remplira d'une bouffée d'air frais printanière. Tous sont la bienvenue. C'est gratuit.



Inscriptions du printemps

Journée portes ouvertes

Le samedi 2 avril, entre 11 h et 16 h

L'horaire est affiché en ligne au

www.yoga-aylmer.com

*Cours d'essai gratuit pour débutants

Le jeudi 31 mars à 19 h

Pour s'inscrire :

- 1) Choisir le temps de cours qui vous convient.
- 2) Envoyer un courriel à info@yoga-aylmer.com, ou téléphoner au 819-684-2084.
- 3) Nous vous enverrons les formulaires d'inscription à imprimer et à remplir. Nous confirmerons également les frais de cours, taxes incluses.
- 4) Apporter vos formulaires et votre paiement d'ici le 2 avril afin d'éviter les frais de retard.

C'est simple et facile!

Semaine d'atelier du 26 au 31 mars *Se préinscrire, ou simplement vous présenter*

samedi, 26 mars **Yoga prénatal** 13 h à 15 h

mardi 29 mars **Yoga pour hommes** 20 h à 21 h 30 15 \$

Lundi, 28 mars **Intro à la méditation** 19 h à 21 h, 20 \$

merc., 30 mars **Soins du dos** 19 h à 21 h, 20 \$

mardi, 29 mars **Atelier sur la perche** 18 h 30 à 20 h, 15 \$

jeudi, 31 mars **Cours d'essai gratuit pour débutants** 19 h à 20 h 30

Qu'est-ce que Sivananda Yoga?

*Ce centre est dévoué à l'enseignement et à la pratique de Yoga Sivananda. Il s'agit de yoga Hatha classique enseigné de manière traditionnelle et à l'image de Swami Sivananda, transmis par Swami Vishnu Devananda. Arjuna et Kumari, les directeurs du Centre d'Aylmer, ont tous deux étudié directement sous la tutelle de Swami Vishnu pendant de nombreuses années. Tous les enseignants du Centre ont reçu une formation spécialisée approfondie qui a fait ses preuves il y a déjà bien longtemps. Les **principes de base** sont le bon exercice, les bonnes techniques de respiration, la détente, la bonne alimentation ainsi que la pensée positive et la méditation. La **pratique essentielle** est de servir, aimer, donner, purifier, méditer, réaliser.*