

Yoga Sivananda de l'Outaouais

745, chemin d'Aylmer, pièce 204, Gatineau (secteur d'Aylmer), Québec (*l'immeuble est situé entre Vanier et Rivermead*)

Nouvelles du centre, automne 2009

Les feuilles sont tombées et les écureuils ont construit leur nid. À mesure que les nuits allongent, notre lumière intérieure irradie de plus en plus. Quel plaisir de venir en classe chaque semaine et de pratiquer avec le même groupe! Nous respirons, bougeons et relaxons ensemble. Nous commençons à reconnaître et à connaître les autres. Le yoga unifie : il unifie le corps, le souffle, l'esprit et le cœur. Il nous unit avec d'autres êtres emplis de grâce. Il unifie aussi notre individualité et notre potentiel supérieur en faisant de nous des êtres lumineux et spirituels.

Les grandes fenêtres de notre nouvelle salle au fond du couloir font en sorte qu'on s'y sent bien. Le maximum de participants est presque atteint dans beaucoup de classes et il y a eu peu d'abandons. Deux nouvelles classes se sont ajoutées cet automne aux habituelles INTRO, 50 ans et plus, niveaux 2 et 3 : **yoga prénatal** ainsi que **yoga et voie de guérison**. Il est toujours possible de participer à un cours **sans y être inscrit** (il reste en général une ou deux places par cours); n'hésitez donc pas à y assister.

Massage thaïlandais – Rendez-vous

Les samedi 14 novembre et dimanche 15 novembre

Krishna (Albert Schwierz) est de retour. Prenez rendez-vous rapidement car les places sont limitées et s'envolent vite. Téléphonnez à Catherine, au 819-684-2084.

*Nouveaux : consultations ayurvédiques avec Hemant Gupta, spécialiste de la médecine ayurvédique

L'ayurvéda est la science sœur du yoga. Il s'agit d'une discipline proactive, axée sur la prévention, qui propose des soins de santé fondés sur une saine alimentation et un mode de vie simple.

Nombreux sont ceux qui ont assisté à l'atelier *Introduction to Ayurveda* qui a eu lieu en octobre au centre. Un autre atelier sera donné en février : *Ayurveda for Colds, Flus and Allergies*.

Rendez-vous individuels : vendredi 27 novembre. Pour en savoir davantage et prendre rendez-vous : divineayurveda.org

Qu'est-ce que le yoga Sivananda?

Notre centre d'Aylmer se consacre à l'enseignement et à la pratique du yoga Sivananda. Il s'agit d'une forme de yoga classique s'inscrivant dans la lignée des enseignements traditionnels donnés par Swami Sivananda et repris par Swami Vishnu Devananda. Arjuna et Kumari, directeurs du centre, ont tous deux étudié directement auprès de Swami Vishnu pendant plusieurs années. Tous les enseignants du centre ont reçu une formation spécialisée approfondie dans ce style qui a fait ses preuves.

Les **principes de base** sont les suivants : faire de l'exercice, bien respirer, relaxer, bien manger, avoir une pensée positive et méditer. L'essence de la pratique se définit ainsi : servir, aimer, donner, purifier, méditer et se réaliser.

Rappel : * La session d'automne se termine le 19 décembre. Les laissez-passer ne seront plus valides après cette date.

* Karma Yoga: vous êtes invités à venir au centre le samedi 14 novembre à 11 h pour participer à une « corvée » de lavage de vitres.

Om Shanti Shanti Shanti Om Paix Paix Paix

www.yoga-aylmer.com



Célébration et Pujâ

Le dimanche 22 novembre

Vous êtes tous conviés à une soirée de camaraderie et de fête.

18 h Souper-partage végétarien

19 h Satsang : méditation et kirtan
(chant dévotionnel)

Le satsang sera dirigé par Swami Ambikananda, de l'ashram Sivananda, camp de yoga, situé à Val Morin, au Québec.

Pujâ – Cérémonie traditionnelle de purification et d'édification

La pujâ du centre de yoga sera réalisée par un prêtre originaire du sud de l'Inde, qui est actuellement responsable de l'entretien des temples à l'ashram Sivananda.