



## Newsletter n°17 - 1er avril 2020

*JOURNÉE EN SILENCE - André Riehl*

*Encore une journée à expérimenter le silence, la paix, l'être ensemble.*

*Né ratons pas cette extraordinaire occasion qui nous est donnée de vivre entre nous. N'entretenons pas l'idée d'être en cage. Entretienons l'idée que tout ce que réclamions depuis longtemps est arrivé : du temps, de la relation, ne plus acheter d'objets inutiles, être avec nos enfants à qui on ne bourre plus le crâne avec la compétitivité...*

*Vivons cette pause avec ses aspects positifs, car il y en a. Et ça ne durera pas éternellement. Et n'écoutons pas les médias en boucle, qui continuent à fonctionner selon leur vieille rengaine méthodique, ne donner surtout, surtout, surtout que des informations négatives.*

*Écoutons-les un peu, juste un peu. C'est suffisant pour se tenir au courant de leur point de vue. Enfin, donnons un peu de force à notre système immunitaire, manger sain, cocktail d'huiles essentielles, vitamine C, relaxation, se coucher tôt et lever tôt pour voir le soleil se lever, se parler, se dire, se raconter et écouter, écouter et écouter encore les autres, aimer, oui surtout aimer chaque instant, chaque situation, et enfin rester dans le silence, dans une écoute profonde de cette vie qui continue de bruïsser constamment, infiniment, affectueusement.*

*Vivre dans cette présence qui est notre seul cadeau d'aujourd'hui, notre seul présent. Souhaitons nous d'être HEUREUX.*

## Professeurs de l'ARY

**L'ARY vous propose d'aller suivre des séances de nos professeurs sur leur page Facebook ou sur leur site :**

[Caroline Vornière](#)

[Béa Bénédico](#)

[Danielle Mainville](#)

Cours sur Zoom :

Yin Yoga mardi 17h45

Hatha mercredi 18h30

Hatha jeudi 17h45

Maternité samedi 10h00

Yin Yoga dimanche matin 10h00

[Sandra Grange](#)

Voici le lien vers les 3 dernières vidéos que Sandra a mis en ligne sur sa chaîne You tube à laquelle vous pouvez vous abonner:

Les liens des 3 dernières vidéos : 2 pratiques accessibles à tous et une intro aux chakras et au premier chakra qui présente la série de vidéos sur les 7 chakras à venir!

Voici les liens:

Vidéo 1: [Intro aux chakra et à muladhara chakra](#)

Vidéo 2: [Pratique de yoga muladhara chakra](#)

Vidéo 3: [Pratique de yoga lunaire](#)

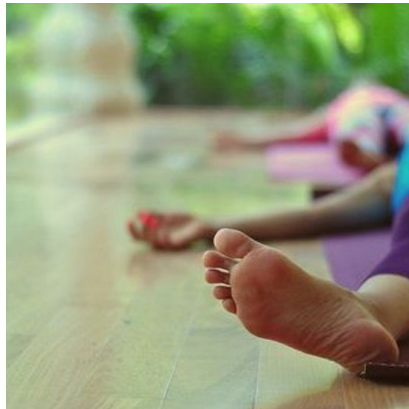
Sa page fb [Yoga reunion sandra grange](#)

[Ola Kevitch](#)

Ola a mis en place 3 modules de Yoga en ligne (yoga adultes, yoga enfants, pranayama et méditation ainsi que des bilans ayurvédiques.

Un grand MERCI à elles !!

ARY



## Yoga Nidra avec Isabelle

Bouton



## MATHIEU Kurma et Nidra

Mathieu, dont le séjour prévu en mai est repoussé, vous propose un kit d'intériorisation

Bouton

Confinement à la maison

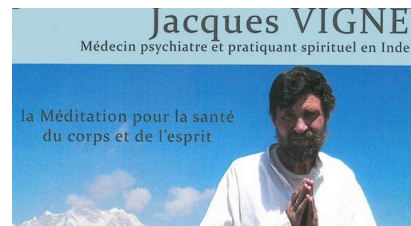


## Institut Français de Yoga

L'IFY tient à garder le lien avec chacun.e.

Sur l'initiative d'Elisabeth Rémy, l'une des 22 formateurs, vous trouverez la pratique du jour dans la rubrique "Actualités" du site national.

3 pratiques seront mises en ligne



## Jacques Vigne

Le Dr Jacques Vigne vous invite à des méditations guidées chaque dimanche après-midi à 15h suivies de 'questions/ réponses' avec les participants.

Séance de hatha yoga guidée par Filla Brion pour environ 20 mn, puis une heure de méditation guidée par Jacques Vigne et échanges

Bouton

chaque semaine, à raison d'une tous les 2 jours.

Bouton

## **ELEMENTS DE PROTECTION CONTRE LE CORONAVIRUS, SELON LE YOGA ET L'AYURVEDA Bernard BOUANCHAUD**

Pathologie : C'est une aggravation de kapha, zone du thorax avec inflammation produisant des liquides et des solides en excès, dans une zone qui devrait recevoir et produire des éléments gazeux.

Aggravation par :

- position de repli
- postures de fermeture pascima.
- allongement de l'expiration et du vide.

Amélioration par :

- Position de redressement
- Postures d'ouverture pūrva.
- Allongement de l'inspiration (qui ne doit pas dépasser la durée de l'expiration)
- Apnée après l'inspiration.

Attention à l'attitude dans la journée :

- Redresser le tronc
- La zone thoracique doit rester droite.

Pratique :

Respiration : Respirer avec le rythme IN 1 PAUSE 1 EX 1 PAUSE 0 Soit 1.1.1.0.  
(Contre-indication si hypertension artérielle, hyperthyroïdie, etc.)

Postures :

- Mouvements de bras par l'avant vers le haut
- Virabhadrasana, bhujangāsana, dhanurāsana, ushrāsana
- Avec apnées à plein

Visualisation :

Le soleil levant, sūrya, pour les habitués de l'hindouisme, Agni, le feu.

Mantra :

Ram, rim, hram, hrim, hrum, hum (prononcer houm)

Alimentation selon l'āyurveda :

- Éviter la saveur madura, saveur douce (féculents, céréales, produits laitiers, protéines, lipides, glucides)
- Éviter la saveur lavana, saveur salée (qui augmente la rétention de liquide dans le corps)
- Privilégier les saveurs katuka, tikta, kashaya, piquant (épicé), amer, astringent, qui favorisent l'élimination des solides et des liquides du corps (pour les poumons : glaires, mucus, etc.)

Association Réunionnaise de Yoga

[secretaire.ary@gmail.com](mailto:secretaire.ary@gmail.com)



Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur ASSOCIATION REUNIONNAISE DE YOGA.

[Se désinscrire](#)



© 2020 ASSOCIATION REUNIONNAISE DE YOGA