

Ropert Regine

Fwd: 🌟 Newsletter d'_Août | Nouvelles de l'Été

Bonjour tout le monde,

Ci-joint la newsletter de Yogamrita. Bonne lecture !

Par la suite, vous pouvez retrouver ces newsletters sur le site internet du FL Port-Louis, activité yoga.

A bientôt. Un autre mail suit !

Amicalement. Régine

envoyé : 2 août 2025 à 11:53

de : Yogamrita <namaste@yogamrita.com>

à : Régine <ropert.regine@orange.fr>

objet : 🌟 Newsletter d'_Août | Nouvelles de l'Été



La Newsletter | Yoga et Ayurveda

@YOGAMRITAYOGA



« La Nature est le premier maître du yoga, si nous savons l'écouter avec le cœur. »
— Sri Aurobindo, *Lettres sur le yoga*

Cher(e)s ami(e)s yogi(ni)s et passionné(e)s d'Ayurveda,

Il me tardait de vous retrouver, et vous avez été nombreux à le remarquer : en juillet, je n'ai pas réussi à vous écrire ! C'était ainsi. Le premier semestre 2025 a été chargé et a filé à toute allure. Depuis, j'ai pu me remettre à flot, et aujourd'hui je me sens sereine pour la suite.

L'été est une période de pause par essence. Isabelle et moi avons donc ralenti quelque peu le rythme de nos activités. Cet été, nous avons choisi de prendre des vacances à tour de rôle, pour revenir en forme et inspirées à la rentrée, que nous préparons déjà. Isabelle a vécu une très belle expérience dans la Nature qu'elle vous partagera.

Ce sera donc le ton de cette newsletter : un souffle d'été, le goût du ralentissement dont nous avons souvent parlé ici... mais aussi un aperçu des projets que nous préparons pour vous offrir le meilleur à la rentrée.

Michèle Lefèvre

Bienvenue dans cette lettre estivale, dans laquelle nous vous partageons un peu de nous... et de Yogamrita.

Isabelle et moi sommes heureuses de partager avec vous notre engagement dans le yoga et l'ayurveda, qui, tous deux, contribuent à cultiver équilibre physique, psychique et spirituel, mais aussi, plus largement, intégrité et bienveillance, envers nos semblables, envers le Monde et la Nature, dans sa diversité. 🌿🙏❤️



AOÛT
Au menu

Dans cette Newsletter, vous trouverez :

- Inspiration : L'histoire du yogi, serviteur silencieux
- Expérience d'Isabelle : « Mise à Nu »
- Moment de vacance de Michèle
- Post-formation Yoga et Ayurveda : dans les coulisses
- Stages de yoga et Matinées de Yoga
- Abonnement : un nouvel élan à partager

« Quand le silence est établi dans le cœur, alors la vérité se révèle. »
— *Chāndogya Upaniṣad*



En guise d'inspiration pour la rentrée, qui se rapproche tout doucement, j'aimerais tout d'abord vous rapporter l'histoire d'un témoignage recueilli dans les années 1930.

HISTOIRE INSPIRANTE | **L'histoire d'un yogi, discret et silencieux**

Au bord du Gange, à Rishikesh, le petit Āśram de Swami Sivananda commençait à attirer quelques chercheurs sincères. Parmi eux, se trouvait un homme, que nous allons nommer Ram. Ram était discret, timide, pauvre, analphabète. Il ne parlait presque jamais, et ne participait pas aux débats philosophiques. Il ne posait pas de questions, ne discutait pas sur le Brahman ni sur les Kośa.

Chaque jour, à l'aube, Ram venait balayer le sol du petit temple. Il préparait les guirlandes de fleurs, allumait la lampe à ghee. Puis, après la Puja, il s'asseyait dans un coin, pratiquait quelques āsana simples, puis fermait les yeux. Il faisait Japa du nom de Rāma — son seul bien intérieur. Il ne manquait aucun rituel, aucun chant, aucune méditation. Il aidait aux tâches avec douceur et sans ostentation.

Les autres aspirants le regardaient parfois avec condescendance. Eux lisaient la Bhagavad Gītā, récitaient les Upaniṣad, méditaient sur le Soi, discutaient de Jñāna et de Mokṣa. Mais Swami Sivananda, lui, observait Ram avec des yeux différents.

Un jour, lors d'une réunion matinale, le maître demanda à chacun :

« Qu'avez-vous vraiment intégré dans votre pratique ces six derniers mois ? Que s'est-il transformé en vous ? »

Il y eut des réponses théoriques, belles mais superficielles. Ram, lui, baissa la tête, les mains jointes, et dit simplement :

« Je me lève avant le soleil. J'offre mes mains et mon cœur à Dieu. Je récite le nom de Rāma dans chaque respiration. Je sens que je suis moins colérique. J'arrive à sourire plus facilement. Mon dos est plus droit. J'écoute davantage les autres. »

Swami Sivananda se leva, posa sa main sur l'épaule de Ram et déclara devant tous :

« Voici le vrai yogi. Celui qui transforme son cœur, son souffle et ses gestes. Celui qui pratique chaque jour, sans orgueil, sans attente, avec foi. Même une seule posture, faite avec présence, peut purifier la conscience si elle est offerte avec amour. »

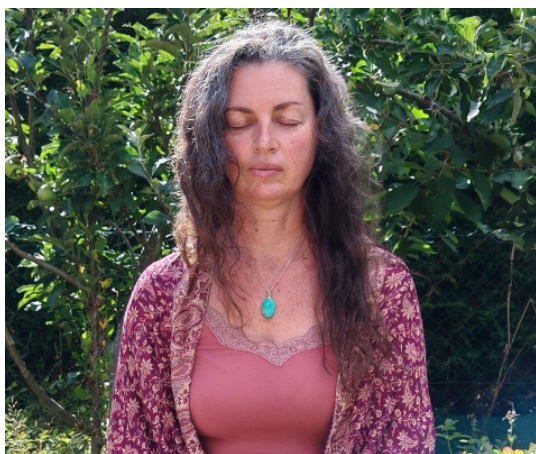
Cette histoire nous enseigne que le chemin yogique ne dépend ni de l'intellect ni de la performance, mais de la régularité, de l'humilité, et de la sincérité du cœur.

Qu'il s'agisse d'Asana, de Japa, de Karma Yoga ou de silence intérieur, c'est la continuité dans la pratique qui allume peu à peu la lampe de la transformation.

« A little practice done regularly is better than a lot done irregularly. »

« Un peu de pratique faite régulièrement vaut mieux
que beaucoup faite de manière irrégulière. »

— Swami Sivananda



Immersion
NATURE

Partage autour d'une immersion dans la Nature

Voici le partage qu'Isabelle a souhaité faire avec vous, à la suite d'une expérience intense qu'elle a choisi de vivre dans la Nature, à un moment-clé de son existence. C'est un témoignage de vérité profonde.

Mise à Nu

Depuis des années, je rêvais que la Vie m'offre un Temps de « Pause ». J'avais une Vie remplie, en abondance... J'étais une maman heureuse qui donnait vie à 4 belles âmes, une femme joyeuse, ayant un métier rempli de sens. Tout cela me guidait et me portait pour traverser les moments difficiles, parfois initiatiques et mener tout de front.

Une Vie intense de « guerrière » qui avait juste besoin d'un moment de repos, d'intégration, un temps de ressourcement profond. Pour moi, le vrai repos n'était pas juste une escapade de quelques heures ou quelques jours mais un réel temps de retrait du monde dans la solitude, le silence et la Nature.

Ce besoin est devenu un appel, un cri du Cœur... un cri de l'Âme..., presque vital après l'épreuve immense que j'ai vécu l'année dernière avec le décès soudain du papa de mes 4 enfants. Au-delà du chagrin, de la sidération, la vie me mettait face à une situation qui me bouleversait mais m'obligeait à poursuivre le chemin avec tant de responsabilités, tant à faire, à absorber...

Mon ancien paradigme s'est effondré. Je ne voulais plus... je ne pouvais plus être la femme forte qui avançait à la force de la volonté, du sacrifice, en s'oubliant... Je décidais de vivre et ne pas survivre, être dans la vivance de la vie en accueillant la

résilience et l'acceptation de me laisser traverser par elle. Une Femme qui peut s'ouvrir sans peur aussi à sa fragilité, sa sensibilité. L'ancien paradigme s'est dissout, et le nouveau s'est construit, pas à pas, donnant une place centrale au vivant, à la mise à nu, dans la vérité pure et simple.

Ce nouveau paradigme a laissé émerger une immense force venant des profondeurs et non de la volonté. Une joie de célébrer la vie, si précieuse, si sacrée. Une Force aussi immense qu'une sensibilité si délicate et fragile.

Cette transformation intérieure, tout en assumant en parallèle les responsabilités du quotidien, m'a laissée épuisée, éprouvée...



J'ai donc décidé de m'offrir un vrai temps de repos pour une intégration profonde de cette transformation intérieure. Être en retrait du monde 7 jours pour une renaissance symbolique. Durant cette immersion en pleine Nature sauvage, j'ai passé 3 jours et 3 nuits seule auprès d'un arbre, jeûnant. J'ai vécu au rythme du soleil, de la lune, du souffle du vent, du chant des oiseaux, des papillons, protégée à l'ombre de mon arbre pour méditer, contempler, dormir, pleurer, rêver... Chaque nuit mon refuge était la Terre sur lequel je dormais et mon toit était la voûte céleste. Une simplicité totale, pleinement épurée, face au Vivant...

3 jours, 3 nuits dans la pleine solitude, le silence, quelle merveilleuse plongée dans mon âme, dans mon Cœur. Simplement dans l'harmonie, la beauté et la magie de la Nature, sans distraction, sans connexion. J'y ai profondément intégré, assimilé, revisité mes 50 premières années d'existence dans ce monde. La 1ère boucle est bouclée. Gratitude à cet ancien paradigme qui m'a fait grandir, m'a construite avec ses joies et ses peines.

Mise à nu, sans filtre, sans se cacher...

Sortir du « Faire » pour plonger dans « l'Être ».

Mise à nu qui a nourri mon âme, mon Cœur.

Mise à nu qui a fait naître la femme libre et sauvage en moi, la femme sensible, puissante et fragile à la fois.

Merci à la Vie d'avoir œuvré pour m'offrir ce repos de la guerrière. Finalement la guerrière a laissé place à la Femme Vivante et Libre qui se laisse traverser par la vie...

Gratitude à cette Nature qui, dans son abondance, m'a offert l'inspiration, la profondeur, la joie d'Être.

Avons-nous besoin de nous retirer du monde parfois pour retrouver notre humanité, notre profondeur, notre vivance, notre vibrance... ?

De tout Cœur,
Isabelle

[Lire le témoignage d'Isabelle sur le Blog >>](#)

« Apprends d'abord à te guérir toi-même par le yoga et l'Ayurveda. Ensuite, tu pourras guider les autres. »
— *Swami Sivananda*



Moment de Vacance | Michèle

Le premier semestre 2025 a été très intense pour moi : interventions, stages, accompagnements, administration des sites, ... tout s'est enchaîné sans relâche. L'ensemble a parfois frôlé l'excès. Et pourtant, durant cette même période, je n'ai jamais autant désiré changer de rythme et écrit à propos du **ralentissement**, de l'**intérieurité**, de la **nature** — cette alliée silencieuse, guide discret vers notre essence profonde.

Aujourd'hui je peux le dire, et vous vous en doutiez peut-être déjà : tout ce que j'ai partagé sur le ralentissement, sur la Sādhana et la nature comme miroir intérieur... était aussi un appel, pour moi-même.

Quand on a la chance de vivre en accord avec son **Dharma**, d'incarner jour après jour ce que l'on transmet, c'est à la fois profondément cohérent, extraordinairement nourrissant... et exigeant.

Et même si cela me remplit de gratitude, j'ai senti, au fil des années, qu'il devenait nécessaire de moduler l'engagement. D'écouter plus finement les rythmes du corps... et ceux de la soixantaine qui s'installe paisiblement.

Heureusement, ce corps, fidèle compagnon, continue de répondre présent : il suit le mouvement, s'adapte aux āsana, se laisse guider par le souffle devenu plus subtil,

s'ouvrir à la méditation profonde... Le mental aussi se fait plus calme, plus coopératif — comme s'il comprenait, avec les années, le sens de tout ce yoga qui s'est enraciné dans ma vie.

Avec le temps, je prends conscience qu'il ne s'agit plus de tenir... mais d'ajuster. Chaque année m'émerveille : vieillir et continuer à progresser dans le yoga est, en Inde, un véritable privilège spirituel.

Un ami yogi m'a dit un jour qu'un grand navire ne change pas de cap facilement. Et Yogamrita, ces dernières années, a été un grand navire... Combien de fois ai-je tenté de ralentir ? Mais à chaque fois, une nouvelle mission, un projet enthousiasmant, une migration de plateforme, une invitation impossible à décliner, venaient relancer l'élan.

Avec le recul, je peux dire que changer de cap est un acte d'engagement profond. Mais ce n'est pas tant la rupture que la cohérence au quotidien qui fait la différence. Et cette expérience commence à s'incarner.

Désormais, je m'accorde de vraies pauses et plus de congés, au fil des jours et des mois. Je savoure ce choix. Et quand je reviens à mes activités, je me sens nourrie, alignée, respectée dans mes rythmes, et dans les élans de mon âme.

Ces expériences personnelles et ces décisions, aussi simples soient-elles, donnent du sens, nourrissent nos enseignements et l'essence même de Yogamrita, autour de cette aspiration à une cohérence et à une intégrité profondes.

« Celui qui connaît le yoga et l'Ayurveda peut aider l'être humain dans sa totalité. »
— *Charaka Samhitā, Sūtrasthāna*

Post-formation Yoga et Ayurveda



200 heures



VIDEOS | Post-formation Yoga et Ayurveda

🧘 Transmettre ce qui nous relie

Pour Isabelle et moi, la formation Yoga & Ayurveda est bien plus qu'un programme pédagogique : elle est née de notre rencontre, et elle incarne une aspiration profonde et partagée. Celle de transmettre une approche du yoga holistique, vivante, enracinée dans la sagesse de l'Ayurveda — une approche cohérente, intégrative, profondément nourrissante pour le corps, le cœur et la conscience.

Année après année, cette formation est comme une Sādhana que nous renouvelons. C'est un privilège de pouvoir former d'autres professeurs de yoga à cette vision complète de l'être humain, et de les accompagner à leur tour dans la transmission de ces outils précieux à leurs élèves.



Les inscriptions pour la 9e promotion sont ouvertes.

À cette occasion, nous avons enregistré de nouvelles vidéos de présentation, pour vous donner un aperçu de l'ambiance et des contenus proposés. L'une de ces vidéos vous plonge dans l'énergie d'un stage vécu ce printemps, l'autre présente l'essence de la formation de façon concise, claire et chaleureuse.

Nous vous invitons à les découvrir... et à sentir si cette voie vous appelle.

[Informations et Vidéos sur la post-formation Yoga et Ayurveda >>](#)

« Le yoga doit s'adapter à la personne, et non l'inverse. »
— T.K.V. Desikachar, *Le cœur du Yoga*



POST-FORMATION | Yoga et Ayurveda 200h

Promotion : **2026-2027**

Prochaine rentrée : **11 mai 2026**

Les inscriptions sont **ouvertes**

La pédagogie est un axe de transmission central chez Yogamrita. Nous croyons profondément que l'on ne peut transmettre que ce que l'on a soi-même intégré. C'est pourquoi, tout au long de cette post-formation, les professeurs de yoga vivent une immersion à la fois expérientielle et théorique dans l'univers du Yoga et de l'Ayurveda.

Cette formation de 200 heures s'adresse aux professeurs de yoga diplômés. Elle propose une approche complète, vivante et intégrative : de l'étude des fondements ayurvédiques à la pratique du yoga intégral en lien avec les constitutions (Doṣa), les saisons, les âges de la vie et les déséquilibres.

« Le professeur de yoga stagiaire apprend à mettre en place des cours et ateliers d'Ayurveda pour ses élèves, à mener des bilans ayurvédiques simples, tout en étant accompagné pas à pas par ses formatrices. »

Une formation professionnalisante, certifiée Qualiopi

Organisme de formation déclaré, Yogamrita est reconnu pour la qualité de ses enseignements. Après plusieurs années de certification Datadock, l'école est aujourd'hui certifiée Qualiopi, permettant ainsi la prise en charge possible via certains dispositifs de financement.

Depuis 2014, huit promotions ont suivi cette formation. La promotion 2026-2027 sera la neuvième.

200h de formation réparties sur 15 mois, avec :

- 4 stages en présentiel (3 modules de 6 jours + 1 module de 4 jours)
- Des contenus en ligne (vidéos différées et rencontres Zoom en direct)
- Un suivi personnalisé
- Des rendez-vous individuels avec les formatrices

Un programme riche et structuré

Cette post-formation aborde en profondeur :

- Les fondamentaux de l'Ayurveda (doṣa, agni, dhātu, ama, etc.),
- L'approche ayurvédique du yoga intégral (āsana, prāṇāyāma, mudrā, mantra, yoga nidrā, méditation...) en cours collectifs et en cours individuels,
- La prise en compte des saisons, de l'âge, des constitutions et déséquilibres dans la transmission du yoga,
- La mise en œuvre de consultations ayurvédiques de base,
- Les outils pédagogiques pour animer des stages ou ateliers à destination de vos élèves.

Un accent particulier est mis sur l'intégration personnelle : chaque stagiaire est invité à expérimenter en profondeur les routines de santé (dinācārya, ṛtucārya), les pratiques de purification, et à adapter sa sādhanā selon son profil ayurvédique.

Une pédagogie vivante, évolutive, au service de l'humain

Au fil des années, cette post-formation s'est enrichie de l'expérience des promotions précédentes. Le programme est ajusté à chaque groupe, selon sa dynamique propre. Il est conçu pour s'inscrire dans une démarche de transformation intérieure, de clarification et de transmission juste.

Deux rendez-vous individuels pour approfondir votre chemin

- Un bilan ayurvédique personnel de 2h avec Isabelle Moysan (en début de formation)
- Une séance personnalisée de yoga d'1h avec Michèle Lefèvre (à distance, en lien avec le bilan)

Ces deux temps d'accompagnement sont pensés pour soutenir le professeur-stagiaire dans son intégration profonde du Yoga et de l'Ayurveda, en cohérence avec sa vie et son enseignement.

Vous souhaitez vivre cette aventure de transformation et d'approfondissement ?

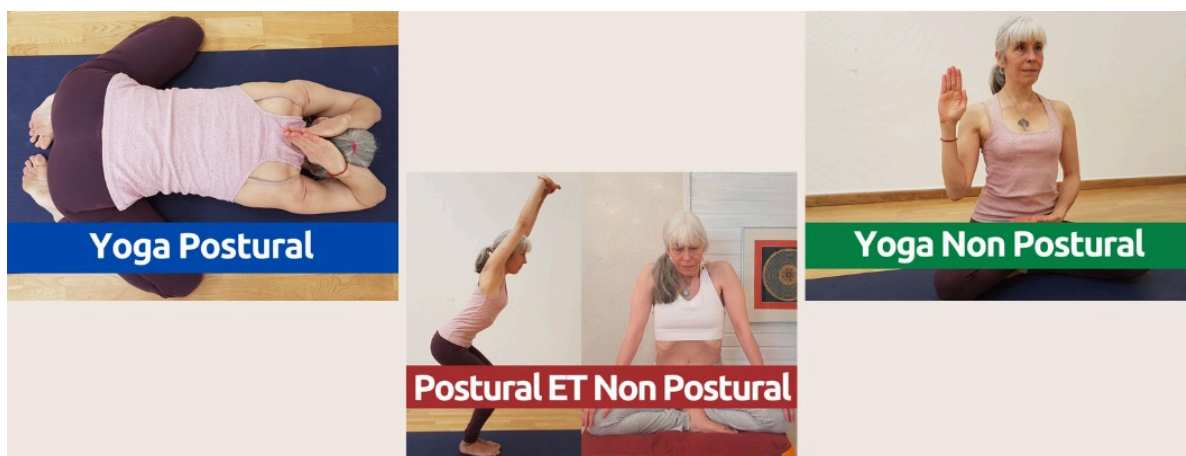
Les inscriptions sont ouvertes.

[Informations et Vidéos sur la post-formation Yoga et Ayurveda >>](#)

Découvrez notre approche sur le site ou en nous écrivant (yogamritaformations@gmail.com).

🧘 Une formation au service d'un yoga intégral, vivant, enraciné, relié à la sagesse de la Nature et aux besoins du monde d'aujourd'hui.

« La régularité de la pratique, même minime, transforme notre regard sur la vie. »
— T.K.V. Desikachar



YOGA CHEZ SOI | Du nouveau dans les Abonnements en ligne !

Depuis cet été, nous avons simplifié notre offre d'Abonnement en ligne pour qu'elle soit plus claire et plus intuitive.

Nous passons désormais de trois plans à deux plans d'Abonnement, organisés selon deux grands axes de pratique complémentaires :

🌟💎 Yoga Postural

- Ce nouvel abonnement regroupe toutes les anciennes pratiques de Haṭha Yoga et de Yoga Doux.
- Pour chaque thématique, vous trouverez progressivement deux niveaux de pratique : un cours de Yoga Doux ET un cours de Haṭha Yoga

NB : Les personnes actuellement abonnées au Haṭha Yoga pourront renouveler, à échéance, leur abonnement directement via la nouvelle formule Yoga Postural.

🌍 Yoga+ Non Postural

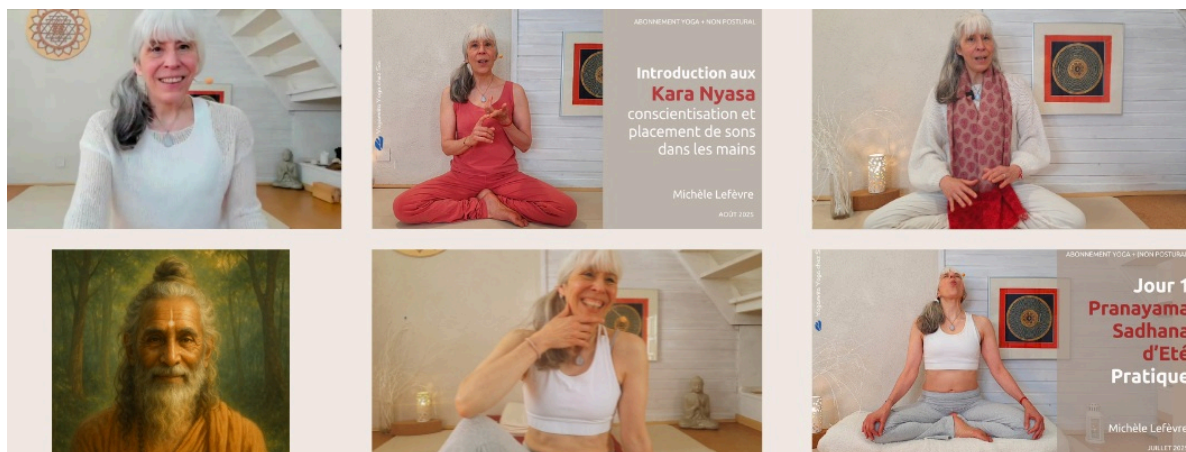
- Cet abonnement continue de proposer tous les contenus autour de la méditation, du prāṇāyāma, du chant, des Yoga Nidra, des enseignements et des satsangs.
- Il évolue, lui aussi, avec des thématiques toujours plus approfondies, grâce aux Sadhana, dont il sera question plus bas.

📺 Ces évolutions sont expliquées sur trois nouvelles vidéos de présentation :

- une sur l'   **Abonnement Yoga Postural**
- une sur  **Yoga+ Non Postural**
- et une dernière pour expliquer **comment ces deux formules fonctionnent et peuvent se combiner** librement.

 Si vous vous demandez quel abonnement vous convient le mieux, ou si vous souhaitez les explorer ensemble : ces vidéos sont là pour vous éclairer.

[Les Abonnements Yoga chez Soi | Voir les vidéos >>](#)



YOGA+ NON POSTURAL | Dix mois de Sādhana | Retour d'expérience

L'Abonnement  **Yoga+ Non Postural** est sans doute le défi le plus audacieux que j'ai voulu relever lorsque nous avons lancé **Yogamrita Yoga chez Soi**, en 2020. Proposer un abonnement de yoga... sans yoga postural ! Ce choix pouvait surprendre, à une époque où l'attention se porte souvent sur les āsana, tandis que les pratiques plus intérieures restent en marge.

Après plusieurs essais en 2022, avec de nombreuses vidéos enregistrées — parfois dans un certain silence de retour — j'ai réalisé une chose essentielle :

 **Ce qui donne vraiment vie à la pratique chez soi, c'est le lien, le rythme, l'accompagnement régulier.**

À chaque fois que je proposais une **pratique en direct**, les retours étaient chaleureux. Lors des stages ou formations, le même constat revenait : les participants ressortent inspirés, régénérés, prêts à reprendre une sādhanā personnelle. Mais seuls chez eux... la motivation retombe souvent.

C'est ainsi qu'est née, à l'automne 2024, l'idée de proposer des **cycles de pratique guidée sur plusieurs jours**, chaque mois. Des **Sādhana** accessibles, en direct ou en replay, autour **du Prāṇāyāma, de la méditation, du Mantra, du chant, des Mudrā, des histoires inspirantes** suivies de silence...

Dix mois plus tard, je peux le dire : **le pari est tenu.**

L'abonnement  **Yoga+ Non Postural** est devenu un espace **vivant, vibrant**, dans lequel souffle un vrai élan collectif.



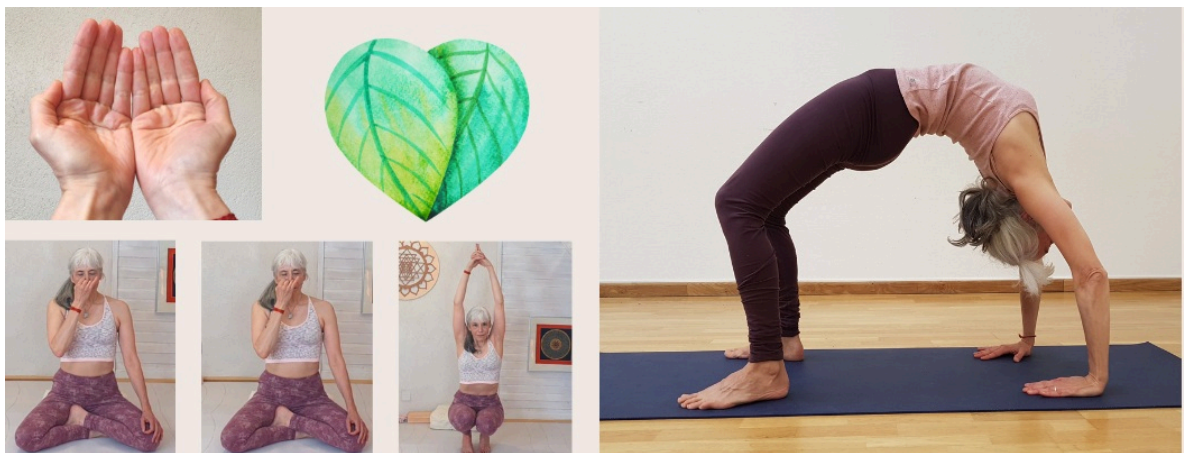
Les prochaines Sādhana à venir

Voici ce que nous vous proposons jusqu'à décembre :

- **Août : Mudrā et Nyāsa des doigts** – les 5 Éléments (5 jours)
- **Septembre : Méditation et Mantra Japa** (5 × 30 min)
- **Octobre : Chant de mantras et méditation** (5 × 30 min)
- **Novembre : Prāṇāyāma & méditation** (3 × 45 min)
- **Décembre : Yoga Nidrā** (3 × 45 min)

Chaque cycle est une invitation à approfondir une facette du yoga subtil, à **installer de la régularité**, à entretenir sa **motivation**, et à **cultiver de l'inspiration**.

[Découvrir l' !\[\]\(ec9132f1d27c8919987d92907322654d_img.jpg\) Abonnements Yoga+ Non Postural >>](#)



YOGA POSTURAL | Programme d'Août

L'Abonnement   Yoga Postural est plus riche que jamais, car les nouveaux abonnés ont désormais accès à toutes les pratiques de niveaux Yoga Doux ET Hatha Yoga.

Pratiques de mois d'Août :

1. Dès maintenant : Pratique de  Yoga Doux **La Plénitude du Silence**
2. Pratique de  Yoga Doux en Direct samedi 2 août à 8h - **Anāhata Cakra**
3. Pratique de  Hatha Yoga en Direct samedi 30 août à 8h - **Shringara - amour, harmonie**
4. Sur l'  Abonnement Yoga Postural, nous vous recommandons aussi plusieurs **pratiques existantes** adaptées à la saison.

En cette période de transition, les anciens Abonnés au  Hatha Yoga recevront leurs nouvelles pratiques jusqu'en décembre, puis, exceptionnellement, pourront conserver à vie les pratiques de 2022 à 2025.

Découvrez l'   [Abonnement Yoga Postural >>](#)



INSCRIPTIONS OUVERTES | Stages et Matinées de Yoga 2025-2026

Les prochains stages et matinées de yoga avec Michèle Lefèvre sont désormais en ligne !

Ils sont l'occasion de se retrouver en présentiel, de pratiquer ensemble, d'approfondir une thématique et de nourrir sa Sādhana.

Matinées de Yoga à Plouigneau (Bretagne, 29)

Cinq matinées de pratique sont proposées autour des Essentiels du Yoga Intégral. Chaque rencontre est une exploration thématique et progressive :

- **Yoga Mārga** : les voies du Yoga
- **Corps et Cœur** : respect et non-violence (Ahimsā)
- **Souffle essentiel** : Prāṇāyāma
- **Les cinq sens** : retrait des sens et concentration (Pratyāhāra et Dhāraṇā)
- **Le chemin vers le Silence**

Stages de Yoga

Deux stages de Yoga sont prévus avec Michèle Lefèvre :

Yoga Intégral et Bhagavad Gita (2,5j)

- 📅 Du samedi 4 avril 2026 à 9h au lundi 6 avril à 12h45
- 📍 Les Lilas (région parisienne)

Un stage pour plonger dans l'enseignement vivant de la Bhagavad Gītā, en lien avec les pratiques du Yoga Intégral.

Stage de Yoga Intégral et Méditation (2j)

- 📅 Du vendredi 12 juin 2026 à 18h au dimanche 14 juin à 16h
- 📍 Centre védantique Ramakrishna de Gretz (région parisienne)

Chaque rencontre est une exploration thématique : dans sa dimension méditative et silencieuse.

[Tous les Stages et les Matinées de Yoga >>](#)

Pour partager ensemble aspirations et inspirations,
pratique et étude,
autour des Essentiels de Yoga Intégral.

Voilà pour aujourd'hui ...

Toutes deux, ainsi que la petite équipe de Yogamrita Yoga chez Soi, mettons tout notre cœur dans la préparation de ce programme, en présentiel et en distanciel.

Merci à tous, pour votre confiance !

Au plaisir de vous retrouver à la Rentrée.



Namaste
Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan



Yogamrita sur les réseaux sociaux

[Facebook](#) • [Instagram](#) • [YouTube](#)

N'hésitez pas à nous rendre visite et à nous suivre ;-)



Bon yoga, Namaste !

Copyright  © 2024 Yogamrita, Tous droits réservés.
Yogamrita et Yogamrita Yoga chez Soi | 3 Pont ar Marc Had, 29650 GUERLESQUIN

[Désinscription à tous nos emails](#)