

Ropert Regine

Fwd: 🌟 Newsletter d'Octobre | Honorer le Quotidien

Bonne lecture ! Riche !

envoyé : 1 octobre 2025 à 07:02

de : Yogamrita <namaste@yogamrita.com>à : Régine <ropert.regine@orange.fr>

objet : 🌟 Newsletter d'Octobre | Honorer le Quotidien



La Newsletter | Yoga et Ayurveda

@YOGAMRITAYOGA



« Ne cherche pas l'accomplissement dans un autre monde, mais vis-le dans ton quotidien. »

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

Il y a dans chaque journée une saveur particulière.

Trop souvent, elle passe inaperçue. Nous cherchons ailleurs ce que nous avons déjà à notre disposition : la beauté du ciel juste avant le lever du soleil, la plénitude qui émane de la présence au souffle, la joie communicative d'un sourire chaleureux.

Honorer le quotidien, c'est ralentir suffisamment pour percevoir la grâce qui se niche dans les gestes ordinaires.

C'est vivre en donnant du sens à chaque action.

C'est rendre chaque instant unique.

Le yoga et l'Ayurveda nous enseignent que la vie spirituelle ne se vit pas seulement dans les retraites ou sur le tapis de yoga, mais qu'elle prend source dans nos habitudes et rituels les plus simples.

L'acte de respirer, de s'asseoir, de faire une pause, de prendre une boisson, de marcher dans la nature... Tous ces instants, lorsqu'ils sont vécus en présence et en conscience, développent une perception plus profonde, une vision plus large de l'existence.

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

Michèle Lefèvre



Le sacré habite chaque geste fait en conscience.

Dans cette Newsletter, vous trouverez :

- Inspiration | L'art de l'instant
- Ayurveda | Gestes pour honorer le quotidien
- Inspirer son enseignement en yoga
- Évènement | Matinée de Méditation
- Projet | « Yoga Bases », pour les Débutants
- Chez Yogamrita | Notre Actualité



Je vous partage une histoire bien connue, tellement juste et percutante... Son enseignement, si simple, si évident, ... est pourtant rarement appliqué !

Elle nous rappelle à quel point la simplicité de la présence à l'instant est quelque chose qui nous échappe bien souvent...

HISTOIRE INSPIRANTE | L'art de l'instant

On raconte qu'un disciple demanda un jour à son maître :

— « Maître, comment puis-je trouver l'éveil ? »

Le maître répondit :

— « Mange lorsque tu manges, marche lorsque tu marches, dors lorsque tu dors. »

Le disciple, surpris, protesta :

— « Mais tout le monde fait cela ! »

Et le maître répliqua :

— « Non. La plupart mangent en pensant à mille choses, marchent en courant vers un but, dorment en ruminant leurs soucis. Quand toi, tu mangeras en ne faisant que manger, quand tu marcheras en ne faisant que marcher, alors tu connaîtras la liberté. »

La vie spirituelle n'appartient pas à un autre lieu, ni à un autre temps. Elle s'accomplit ici et maintenant, dans la présence entière à l'instant, à l'autre, à soi-même... jusqu'au cœur de chaque geste, chaque parole, chaque pensée.



Dans la régularité des gestes simples
se construit un équilibre durable.

AYURVEDA | Quelques gestes choisis, pour honorer le quotidien

En cultivant des gestes simples, réguliers et sains, nous amenons du sens et du sacré dans l'ordinaire. L'Ayurveda nous invite à tisser un lien vivant entre le corps, le souffle et l'esprit. Ces rituels ne sont pas des obligations : ils sont des rendez-vous intimes avec la vie qui bat en nous.

Moment de gratitude au lever :

Avant de laisser le monde extérieur nous happer, il est si bon de commencer la journée en conscience. Ouvrir les yeux, sentir la respiration, percevoir la chaleur du corps au sortir du sommeil... puis remercier : la vie qui coule, les éléments qui nous entourent, et le souffle qui nous anime. Cette simple pensée de gratitude au réveil, répétée jour après jour, oriente l'esprit et ouvre le champ des possibles pour la journée.

Bain de bouche à l'huile (gandūṣa) :

Gandūṣa est un geste subtil, souvent oublié. Garder une cuillère à soupe d'huile de sésame dans la bouche quelques minutes, c'est offrir une purification en douceur aux organes des sens. La langue, la bouche, la gorge s'éclaircissent ; l'haleine se rafraîchit. Au-delà du corps, ce rituel invite à soigner la parole et sa justesse.

Abhyanga :

L'automassage à l'huile chaude est plus qu'un soin corporel : c'est une méditation en mouvement. En massant la peau avec lenteur et régularité, on se reconnecte au corps, ce véhicule du voyage d'une vie, ce temple du Soi. L'huile nourrit les tissus, apaise le système nerveux et dissout les tensions. Mais surtout, elle ramène une sensation unifiée : au lieu d'être morcelé dans mille pensées, on revient à soi, relié et entier.

Et si le temps manque ou si la pratique complète paraît trop exigeante, il est possible d'en cueillir l'essence à travers un massage partiel. Les mains, les avant-bras, les épaules, ou encore le ventre, le bas du dos, ou alors les jambes ou les pieds... Chaque zone massée devient un espace de présence et de réconciliation avec soi-même. Un automassage court, appliqué régulièrement, garde toute sa puissance bienfaisante.

Respiration en conscience :

Dans le flux des activités, on oublie de bien respirer, c'est vrai même chez les yoginis et les yogis. Poser une main sur le cœur, s'arrêter ne serait-ce que quelques instants, et laisser trois respirations profondes ouvrir l'espace intérieur...

C'est comme se reconnecter à l'aiguille de la boussole intérieure, et se replacer dans l'axe. Ce rituel discret peut transformer une journée agitée : chaque souffle devient un retour au centre, au calme, ... toujours disponible.



RENTREE | Inspirer son enseignement en yoga

Chercheurs en chemin

On ne devient pas enseignant de yoga par hasard. Avant tout, nous sommes des chercheurs, des aventuriers de l'âme. Beaucoup suivent une formation d'enseignant non pour enseigner, mais pour approfondir leur chemin.

Et puis, la vie les place devant des élèves, presque naturellement. Les enseignants de yoga sont souvent des passionnés, qui font ce métier par conviction.

Le quotidien de l'enseignant

Transmettre le yoga n'est pas de tout repos. Les enseignants jonglent avec leurs cours, leurs déplacements, leurs vies de famille, souvent à des horaires décalés.

Certains donnent plus de dix cours par semaine pour vivre décemment. Fatigue et stress ne sont pas rares. Le cas le plus simple est d'enseigner quelques heures par semaine en parallèle d'une autre activité.

Mais pour ceux qui se consacrent à plein temps, le quotidien est exigeant et les revenus restent modestes.

La pratique du professeur de yoga

Quelle que soit sa situation, l'enseignant doit se poser la question de sa pratique personnelle. C'est elle qui nourrit le feu intérieur, forge la maturité et donne à la transmission son authenticité, sa profondeur.

Le yoga parle à travers la voix, le vécu et le cœur du professeur.

Suivre des stages ou d'autres cours enrichit, prendre place parmi d'autres pratiquants, écouter d'autres enseignants, c'est élargir ses horizons. Mais cela ne remplace pas la sādhanā personnelle.

Pratique versus Préparation des cours

De même, la formation continue est précieuse, mais elle ne doit pas devenir une course aux diplômes. L'essentiel reste une pratique régulière, simple et sincère.

Préparer ses cours est important, mais cela ne doit pas se substituer au temps de pratique.

Le tapis est à la fois un laboratoire et un jardin intime : on y cultive sa propre expérience avant de la partager.

Demeurer explorateur, un phare pour ses élèves

Chaque enseignant porte sa couleur propre. Certains approfondissent la méditation, d'autres le prāṇāyāma, les postures, les mantras ou la philosophie. Les besoins évoluent avec le temps, l'âge et le chemin parcouru. Répéter, explorer, goûter au silence : autant de voies qui nourrissent l'enseignement.

Le yoga est vivant : il ouvre des horizons, fait tomber les barrières et renouvelle l'expérience. Le tapis invite chaque jour à accueillir du neuf, même au cœur des pratiques les plus familières.

Lorsque la pratique personnelle est habitée, elle rayonne naturellement dans l'enseignement. Les élèves le perçoivent, même sans mots.

Nourrir sa propre flamme,
c'est aussi permettre à la lumière du yoga de diffuser.



EVENEMENT | **Matinée de Méditation – samedi 25 octobre**

Cet automne, nous vous invitons à faire un pas de côté...

Un contraste

Nous vivons nos journées à un rythme accéléré, et avec l'impression d'être happés par l'extérieur, comme si tout notre temps et notre énergie étaient absorbés par les obligations.

C'est justement dans ces moments-là que la méditation est un allié précieux. Elle n'est pas un luxe, ni une activité de plus sur la liste...

Elle est une véritable ressource, un espace de pause et de régénération.

La Matinée de Méditation sera une immersion progressive et guidée pour découvrir ou approfondir la méditation.

Une expérience forte et hors du temps

Honorer le quotidien, c'est aussi savoir s'arrêter, s'asseoir et se rendre présent. C'est précisément ce que nous vous proposons lors de la Matinée de Méditation, le **samedi 25 octobre de 8h à 12h15**.

Une **conférence** la veille au soir, **quatre sessions de méditation de 45 minutes**, ponctuées de moments de **pauses**, puis un **moment d'échanges**, permettront d'explorer différentes approches : souffle, mantra, silence, présence.

 [Regardez la vidéo d'introduction](#) : elle présente les bienfaits de la méditation, son essence profonde, et quelques points-clés pour entrer dans cette pratique millénaire, à laquelle tant aspirent, mais si peu s'adonnent régulièrement.

 [Plus d'information ou s'inscrire >>](#)

Méditation :
l'art de s'arrêter,
pour habiter pleinement l'instant.



PROJET | **YOGA BASES** | Lancement le 1er décembre

Nous sommes ravies de vous annoncer un projet en pleins préparatifs : **Yoga Bases**. C'est une mini-formation destinée aux débutants et faux-débutants voulant reprendre le yoga.

En quelques heures, nous leurs donnerons une vision large du Yoga Intégral et les bases minimales indispensables pour pouvoir suivre des cours sereinement et en toute sécurité.

Cette **mini-formation** sera constituée des vidéos pédagogiques, de pratiques progressives courtes, d'études des postures, des respirations, ainsi que de quelques cours en direct avec Michèle Lefèvre et avec Eugénie Matthis.

 → Lancement : **1er décembre**.

 → Son **prix** sera **modéré**, afin que Yoga Bases soit accessible au plus grand nombre.

 → Yoga Bases permettra ensuite de rejoindre l'**Abonnement Yoga Postural**,

 → ... où un tout nouveau **Parcours Débutant** verra le jour **dès janvier**.

Ce programme s'adressera donc aux personnes qui souhaitent **découvrir le yoga pas à pas**, mais aussi aux "**faux-débutants**", et bien sûr aussi aux **enseignants de yoga**, qui y trouveront une source d'inspiration pour leur enseignement auprès de leurs élèves novices.

Le premier pas a une valeur inestimable.



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 la 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 (Doşa), 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. »

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

Deux rendez-vous individuels pour approfondir votre chemin

- Un bilan ayurvédique personnel de 2h avec Isabelle Moysan.
- Une séance personnalisée de yoga d'1h avec Michèle Lefèvre, (selon bilan)



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

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

📌 Une formation professionnalisante, certifiée Qualiopi.

[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.



[ABONNEMENTS | Yoga chez Soi](#), deux formules modulables

Nous avons organisé nos contenus selon deux grands axes de pratique, complémentaires et évolutifs :

📌🌟📌📌 [Yoga Postural](#)

Cet abonnement propose des **cours de yoga en ligne** :

- des cours de **Yoga Doux** accessibles et régénérants,
- des cours de **Haṭha Yoga** plus soutenus et engageants.

Les cours sont organisés par **thématiques** :

Familles de postures, Essentiels du Yoga, Santé, Travail spécifique, Saisons | Éléments, 7 Chakras, 9 Émotions - Rasa, 5 Vayu de l'énergie, 5 enveloppes | Kosha ...

Le niveau (Doux ou Hatha) est chaque fois mentionné.

Chaque cours est accompagné de sa version **audio** et de sa **fiche PDF illustrée**.

Vous trouverez aussi des **explorations posturales** :

- pour découvrir de nouvelles postures ou des familles de postures,
- pour approfondir votre pratique,
- ou encore pour enrichir votre enseignement, si vous enseignez le yoga.

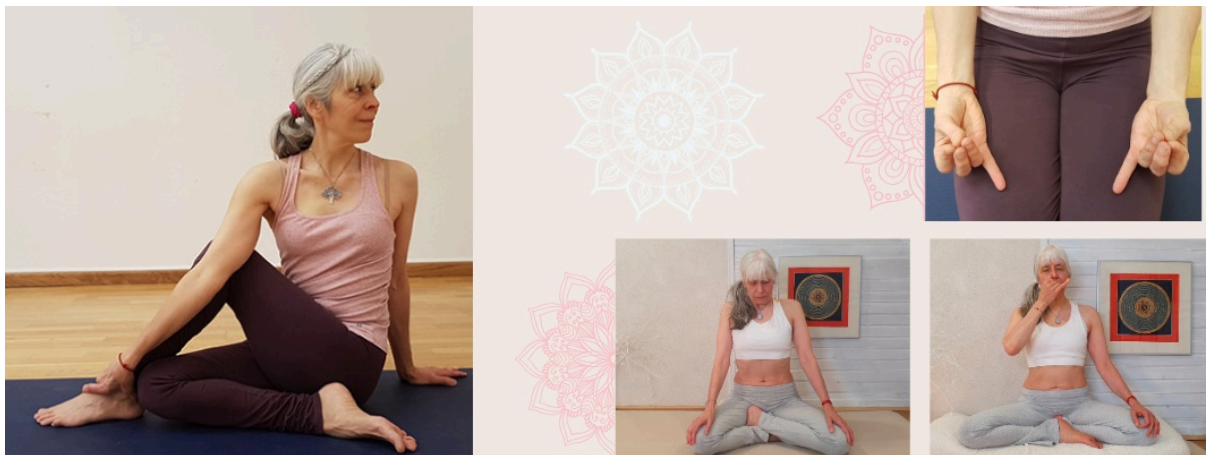


Yoga+ Non Postural

Cet abonnement propose de nombreux contenus autour :

- de la méditation et des mudrā,
- du prāṇāyāma,
- du chant,
- des yoga nidrā,
- des enseignements et des satsangs.

Une nouvelle Sāadhanā ou **pratique thématique**, sur **3 à 5 jours d'affilée**, est proposée régulièrement en direct (ou en différé).



 **Pour vous aider à choisir, nous avons préparé trois nouvelles vidéos :**

- une présentation du    Yoga Postural,
- une présentation du  Yoga+ Non Postural,
- et une troisième pour expliquer comment les deux formules fonctionnent et peuvent se combiner librement.

[Les Abonnements Yoga chez Soi | Vidéos >>](#)

ABONNEMENTS YOGA CHEZ SOI | **Parlez-en autour de vous**

Vous connaissez nos abonnements en ligne — peut-être y êtes-vous même abonné(e).

Notre souhait est de permettre à chacun et chacune de trouver une pratique régulière à la maison, simple à mettre en place et profondément nourrissante, à un prix accessible.

En développant ces abonnements, nous pourrions continuer à proposer une grande diversité de pratiques et de thèmes, dans l'esprit d'un yoga intégral, authentique et vivant.



Merci pour votre soutien et vos partages, auprès de proches, amis, élèves !



Partager aspirations et inspirations, pratique et étude, autour du Yoga Intégral.

STAGES ET MATINEES DE YOGA | **Inscriptions Ouvertes** **2025-2026**

Stages et Matinées de Yoga sont l'occasion de se retrouver "en vrai", de pratiquer ensemble et d'approfondir une thématique.

Matinées de Yoga à Plouigneau (Bretagne, 29)

Prochaines matinées du cycle "Yoga Intégral" avec Michèle Lefèvre :

- **Dimanche 9 novembre 2025** | 2- Yoga Intégral - Corps et Cœur
- **Dimanche 14 décembre 2025** | 3- Yoga Intégral - Souffle Essentiel
- **Dimanche 15 février 2026** | 4- Yoga Intégral - Sens et Concentration
- **Dimanche 22 mars 2026** | 5- Yoga Intégral - 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)

Un stage axé sur l'exploration thématique du Yoga Intégral dans sa dimension méditative et silencieuse.

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

« Il n'y a que deux façons de vivre sa vie : l'une en faisant comme si rien n'était un miracle, l'autre en faisant comme si tout était un miracle. »

— *Albert Einstein*

Citation dans ses entretiens et souvent reprise dans The World as I See It (1934)

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



Namaste

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](#)