

Fwd: Newsletter de décembre | La lumière intérieure

lecture intéressante et apaisante comme chaque mois et d'autant plus pendant les mois d'hiver !

Amicalement. Régine

envoyé : 1 décembre 2025 à 07:14

de : Yogamrita <namaste@yogamrita.com>

à : Régine <ropert.regine@orange.fr>

objet :  Newsletter de décembre | La lumière intérieure



La Newsletter | Yoga et Ayurveda

@YOGAMRITAYOGA



« Tamaso mā jyotir gamaya »

« Conduis-nous de l'obscurité à la lumière. »

— *Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad* 1.3.28

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

Décembre a cette particularité : il réunit à la fois la densité de la nuit et la promesse d'un retour de la lumière. Les jours déclinent très tôt, puis les paysages se fondent dans une obscurité froide. Il y a un quelque chose dans l'air qui nous rappelle que la nature entière entre dans une forme d'ascèse silencieuse.

Ce n'est pas un repli. **C'est une gestation.**

Dans les traditions yogique et ayurvédique, ce moment de l'année n'est pas seulement un passage saisonnier : c'est aussi un **espace initiatique**.

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

Ce que vous cherchez est déjà là, mais voilé.
Le chemin n'est pas une conquête, c'est un dévoilement.



Dans cette Newsletter, vous trouverez :

- Antarjyotiḥ | Lumière intérieure
- Inspiration | La petite flamme de l'ermite
- Nature | 🍂 Ce que la nature nous enseigne en décembre
- Pratique | Lumière dans la nuit | Discernement et clarté
- Ayurveda | 🌿 Trois conseils ayurvédiques pour décembre
- Deux Recettes
- Cadeaux | Quatre livres inspirants à offrir... ou pour se faire plaisir
- Mantra | Bhāva Mantra du mois

« Le feu qui brûle dans le cœur n'a besoin ni de bois, ni de vent :

il se nourrit de clarté. »

— *Inspiré de la Chāndogya Upaniṣad*



« Les nuits les plus longues apprennent aux êtres patients
à percevoir une lumière subtile. »

Antarjyotiḥ | Lumière intérieure

La lumière extérieure décline pour révéler un autre foyer, plus intime : le siège du discernement, la flamme qui éclaire le chemin intérieur lorsque les repères ordinaires s'effacent.

Ce feu subtil — **agni** — ne se manifeste pas seulement dans le ventre qui digère ou dans la vitalité qui nous soutient. Il apparaît aussi dans le regard (**ālochaka pitta**) et dans l'intelligence qui comprend dans le cœur (**sādhaka pitta**).

En hiver, ce feu-là ne rugit pas : il **crépite doucement**, comme une lampe qui éclaire juste ce qu'il faut pour voir devant soi sur le chemin.

Cette newsletter de décembre vous invite à tourner l'attention vers cette flamme intérieure, pour apprendre à la **reconnaître**, à la cultiver dans la vie quotidienne.

Ce n'est pas un travail spectaculaire : c'est une invitation au discernement. Au cœur de l'hiver et des nuits les plus longues, une évidence se révèle : **la lumière ne revient jamais par hasard. Elle revient à ceux qui apprennent à la porter.**

Discernement signifie choisir entre l'essentiel et l'éphémère.

« La clarté du cœur ne juge pas, mais comprend. »



Avant d'aller plus loin dans cette exploration de la lumière intérieure, voici une histoire symbolique qui invite à raviver en nous une flamme discrète.

INSPIRATION | La petite flamme de l'ermite

On raconte qu'au pied d'une chaîne de montagnes neigeuses, vivait un vieil ermite nommé Devananda.

Il habitait un ermitage minuscule, si modeste qu'on l'aurait presque pris pour un rocher parmi les pins. L'hiver y était rude : le vent soufflait comme un animal blessé, les nuits tombaient peu après que le soleil s'était levé, et la terre semblait figée sous un grand manteau blanc.

Pourtant, chaque soir, au moment précis où le soleil disparaissait derrière la crête, une flamme s'allumait dans la petite fenêtre de l'ermitage. Une flamme si faible qu'on aurait cru qu'un souffle suffirait à l'éteindre.

Les villageois, intrigués, l'appelaient "la lampe du sage".

Un jour, un jeune voyageur monta la pente gelée jusqu'à l'ermitage.

Il entra, les mains engourdis, le regard encore agité par les doutes de sa vie.

L'ermite lui sourit et lui offrit un siège près du feu.

« Maître, demanda le jeune homme, comment faites-vous pour vivre ici, si loin de tout, dans ce froid si rude ? »

Le vieil homme saisit la petite lampe et répondit :

« Je ne vis pas dans le froid. Je vis dans la clarté.

Chez l'humain, il existe trois sortes de feu.

L'un nourrit le corps, l'autre éclaire les yeux, et le troisième éclaire le cœur. »

Il tendit la lampe vers le jeune homme.

- « Celui qui nourrit le corps, c'est jātharāgni, le feu digestif : il transforme la nourriture en force.
- Celui qui éclaire les yeux, c'est ālochaka pitta : la lumière qui permet de voir, non seulement les formes, mais aussi les nuances, les signes discrets de la vie.
- Quant à celui qui éclaire le cœur, c'est sādhaka pitta, le feu intérieur du discernement, celui qui permet de choisir le chemin juste, même dans les nuits les plus sombres. »



Le jeune voyageur observa la flamme calme de la lampe.

« Mais que faire quand la vie devient difficile, quand on ne voit plus clair en soi ?

Quand le chemin s'obscurcit, quand tout s'éteint ? »

L'ermite approcha la flamme de son visage.

Son regard brillait d'une lumière douce, presque irréelle.

« Alors il faut faire ce que fait la Terre en hiver.

Elle se tait.

Elle ralentit.

Elle garde ses forces.

Elle protège sa lumière. »

Il ajouta :

« Regarde cette flamme. Elle n'est pas grande, elle ne réchauffe pas toute la pièce.

Mais elle est stable. Au cœur de la nuit, elle maintient son éclat.

C'est cela, ton travail spirituel : entretenir une flamme qui ne vacille pas, même si elle est petite. C'est cela, le solstice : la promesse que, de la moindre étincelle, peut renaître un soleil. »

Le jeune homme demeura silencieux, les yeux remplis d'une lueur renouvelée.

Pour la première fois depuis longtemps, il sentit son cœur plus léger et plus clair, comme si quelque chose en lui retrouvait sa direction.

Avant son départ, l'ermite lui tendit la lampe :

« Prends-la. Descends la montagne avec elle.



Tu verras : lorsque la nuit se fait longue, les êtres humains n'ont pas besoin de grands discours... Ils ont seulement besoin de rencontrer quelqu'un qui marche avec une flamme. »

On raconte que, cette nuit-là, alors que le jeune homme reprenait le chemin du village, on aperçut très loin — parmi les pins, sur la neige — un petit point lumineux qui avançait lentement.

Et ceux qui le virent, comprirent que, tant que quelqu'un marche avec une flamme, le monde n'est jamais vraiment dans le noir.

La lumière que vous cherchez n'est pas au bout du chemin :
c'est celle qui vous permet d'avancer.

La lumière qui éclaire le monde
est la même que celle
qui éclaire votre conscience.



NATURE | 🌱 Ce que la nature nous enseigne en décembre

*Décembre est souvent perçu comme une période d'obscurité et de retrait silencieux. Pourtant, si l'on y regarde de plus près, cette intérriorité est aussi une invitation à développer une qualité d'attention toute particulière que les yogis appellent **ālocana** — un regard intérieur attentif, une observation consciente et réfléchie —, on découvre que la nature n'est pas à l'arrêt : elle est en **réorganisation**.*

Les arbres tirent leur sève vers le centre, les animaux entrent dans une économie subtile de leurs forces, la terre ralentit pour préserver l'essentiel. Ce n'est pas l'inertie : c'est la **préparation**.

Un enseignement caché, mais fondamental.

Dans les *Upaniṣad*, la lumière est souvent associée à ce qui **demeure**, même lorsque tout semble se retirer.

La Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad dit :
« **Tam eva jyotir anupaśyanti** »
“C'est cette lumière qu'ils découvrent au-dedans.”

Ce verset ne pointe pas vers un événement spectaculaire : il parle d'une découverte qui se fait justement dans les périodes où la vie extérieure s'atténue.

Décembre n'est pas un temps obscur à endurer : c'est un espace dans lequel se révèle le **paysage intérieur**, quand l'agitation décroît.

La nature nous apprend ici quelque chose de subtil : ce que nous appelons “obscurité” n'est pas un manque de lumière, mais la condition nécessaire pour percevoir une lumière plus **fine**, plus **profonde**, plus **essentielle**.

- Quand les montagnes s'effacent dans la brume, les sens s'affûtent.
- Quand la lumière diminue, la perception intérieure se fait plus précise.
- Quand l'extérieur ralentit, l'intérieur devient audible.

Ce mouvement — retrait, condensation, intérieurisation — correspond exactement à ce que la tradition ayurvédique identifie comme le moment propice pour nourrir **sādhaka pitta**, le feu du discernement, cette lumière intérieure qui éclaire le cœur sans avoir besoin d'éclat extérieur.

En observant la nature en décembre, nous comprenons que la lumière n'a pas disparu : elle a simplement **changé de place** pour nous permettre une autre perception, plus subtile.

À nous d'ajuster notre regard, notre rythme, notre souffle.

Quand la vie extérieure diminue, la nature nous invite à une direction simple : **entrer plus profondément en ce qui ne s'éteint pas.**

Quand le regard se fait intérieur,
chaque chose retrouve sa place et sa vérité.



PRATIQUE DE YOGA | Lumière dans la nuit | Discernement et clarté

Décembre n'est pas le mois de l'intensité : c'est celui de la profondeur.

Voici une suggestion de **pratique intégrale**, pensée pour soutenir un **agni doux**, développer le **discernement** et honorer la **matière lumineuse** du mois.

1. Ouverture — Respiration consciente (5-7 min)

- Assise stable, légère antéversion du bassin.
- Quelques cycles de respiration complète.
- Installation progressive d'un *ujjāyī* très doux, sans chaleur excessive.
- Un *drṣṭi* intérieur : au niveau du point entre les sourcils, pour nourrir **ālochaka pitta**, la clarté du regard intérieur.

2. Āsana — Feu doux et stabilité (20-25 min)

a. Salutations lentes (*sūrya namaskāra*)

- Très lentes, fluides, ancrées dans le corps et le souffle.

b. Postures debout et d'équilibre pour la clarté mentale :

- Vṛkṣāsana (Arbre)
- Trikonāsana (triangle)
- Parivṛtta Hasta Pādaṅguṣṭhāsana (torsion debout en équilibre, main au pied)
→ L'équilibre calme nourrit **sādhaka pitta**, feu du discernement.

c. Postures autour de Maṇipūra :

- Anjaneyāsana (fente avant, Hanuman) avec bras levés
- Janu Śīrṣāsana (flexion avant)
- Ardha Apanāsana (demi-posture de l'élimination, tête au genou)
- Jāṭhara Parivartanāsana (torsion de l'abdomen au sol, sur le dos)

3. Prāṇāyāma — Le feu qui éclaire (8-10 min)

- **Nādī-Śodhana** lente (6-6 ou 6-4-6-4) : respiration alternée
- **Bhrāmarī** (abeille) très doux, pour apaiser le mental et ouvrir l'espace du cœur.
- Option : **Sūrya Bhedana** léger (percée du soleil). 2-3 cycles : inspire droite, rétention poumons pleins, expire gauche).

4. Mudrā — Hakini Mudrā

Pour la coordination du souffle, du regard intérieur, du mental : les extrémités des doigts correspondants des deux mains se touchent, pouce contre pouce, index contre index, etc. Placer les mains devant soi, à la hauteur du plexus solaire.

5. Relaxation — “La lampe intérieure” (7-10 min)

Sentir un point de lumière chaude au niveau du nombril (nābhi), éclairage progressif de l'intérieur de tout ce corps, à partir du nābhi. Stabilité, présence.

L'attention est un acte de reconnaissance :
ce que vous regardez avec présence révèle sa vérité.

La lumière intérieure se révèle quand on cesse de se disperser.



AYURVEDA | 🌿 Trois conseils ayurvédiques pour décembre

1. Alléger l'esprit avant le solstice : repas léger du soir

En hiver, l'alimentation peut devenir lourde et obscurcir le mental. Une ou deux fois par semaine, offrez-vous un dîner *laghu* (léger) : bouillon aux légumes racines, riz basmati, épices digestives. Ce geste soutient **agni** sans épuiser **ojas** (force vitale).



2. Nourrir *ālochaka pitta* : la lumière pour les yeux, la lumière pour le mental

En décembre, les heures de pénombre augmentent, ce qui affecte le regard et le moral.

Un rituel simple :

- 5 minutes par jour face à la lumière du matin (même très faible), yeux détendus.
- Une cuillerée de ghee chaude dans la soupe ou le porridge : le ghee nourrit *ālochaka pitta* selon les textes classiques.
- Limiter les écrans après 21h : relaxer les yeux (palming) ... Le mental s'apaise.



3. Protéger sādhaka pitta : créer une “plage de silence” quotidienne

Le feu du discernement s'étouffe dans la surcharge d'informations.

Chaque jour, offrez-vous **15 minutes sans parole, sans lecture, sans écran.**

Juste être là, ressentir, et laisser remonter ce qui appelle la qualité d'attention.

Ce silence nourrit la vision juste — *viveka*.

« Agni est la racine chez tous les êtres ;
quand agni est en équilibre, la vie est en équilibre. »
— *Caraka Saṃhitā, Cikitsāsthāna 15.3*

Le feu du ventre nourrit le corps.

Le feu du cœur ne juge pas : il comprend et éclaire la voie.

Le feu qui éclaire ne brûle pas : il transforme.



RECETTE | Dāl (Dahl) de mungo aux épices douces et lait de coco

Un classique d'hiver, nourrissant sans alourdir agni :

Ingrédients (2 à 3 personnes)

- 150 g de mungo décortiqué
- 1 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de coriandre moulue

- 1 feuille de laurier
- quelques graines de fenouil (facultatif)
- 1/4 c. à c. de curcuma
- Gingembre frais râpé
- 1 petite brique de lait de coco léger
- Sel, poivre, ghee
- Facultatif : un filet de citron
- Coriandre fraîche ciselée (ajouter dessus avant de servir)

Préparation

1. Faire fondre 1 c. à s. de ghee, y faire revenir épices et gingembre.
2. Ajouter le mungo rincé, les épices, couvrir d'eau.
3. Cuire 20–25 min.
4. Ajouter le lait de coco en fin de cuisson.
→ Nourrit *ojas*, très digeste, parfait pour le soir.

Un Dahl vraiment savoureux n'est ni trop liquide, ni trop dense. Ajouter un peu d'eau chaude si besoin vers la fin pour obtenir une texture crémeuse mais encore fluide.

Bon appétit !

Une petite flamme entretenue avec humilité chaque jour éclaire plus sûrement qu'un grand feu allumé par orgueil.



CADEAUX | Quatre livres inspirants à offrir ou pour se faire plaisir

Voici une sélection pour la période des fêtes. ;-) Ce sont de beaux livres pour cheminer, sur différents plans...

1- L'encyclopédie du yoga: Postures passives, Pranayama et méditation - Marie et Philippe Amar, éditions La Plage

J'aime le sérieux, la clarté, les explications et la présentation des livres de Marie et Philippe Amar, issus de la tradition Iyengar. Ce livre propose une quarantaine de postures passives, pouvant être retenues plusieurs minutes, avec supports. Mais aussi des exercices de Pranayama, avec leurs préparations.

2- **Yogathérapie** de Juliette Dumas, Locana Sansregret, éditions Flammarion

C'est un nouveau livre que je vous recommande. Je viens seulement d'en faire l'acquisition... mais je l'ai bien regardé avant de vous en parler. Et je sais déjà que je vais passer du temps dedans. La yogathérapie s'intéresse à la racine du trouble et permet un travail préventif. Je pense que les enseignants de yoga y trouveront des informations intéressantes, ainsi que des propositions de séances thématiques.

3- **Mantra Yoga - Secrets des sons sacrés** Broché – David Frawley, éditions Almora, 2024

Voilà un livre dont j'attendais la version française depuis longtemps. David Frawley est reconnu en Inde comme un connaisseur (pandit) ... et ce livre érudit est réputé là-bas aussi. Il nous propose une interprétation vaste et profonde de l'approche des mantras, et notamment des sons-graines (bīja). David Frawley explique le modèle sonore et vibratoire, selon la tradition, en explorant, tout l'alphabet sanskrit, ainsi qu'un vaste nombre de bīja mantra.

4- **Le Yoga Vāsiṣṭha**, Swami Venkatesananda, éditions InnerQuest

Vous êtes nombreux à me demander où je trouve mes sources pour les histoires que je propose sur l'abonnement ou encore dans la newsletter. J'ai eu la chance de vivre plusieurs années dans des centres de yoga où de nombreux visiteurs indiens partageaient cette connaissance. Depuis j'ai eu l'occasion de lire beaucoup d'autres histoires en anglais... Comme j'aime tout particulièrement le Yoga Vāsiṣṭha, je vous partage la version la plus complète (800 pages) que j'ai trouvée en français. Ces textes sont très inspirants. Et je pense que ce livre peut répondre à la demande de plusieurs d'entre vous.

On ne possède pas la connaissance :
on s'y aligne, comme la flamme stable d'une bougie.



MANTRA | **Bhāva Mantra du mois**

Un *bhāva mantra* aide à donner une coloration intérieure à la Sādhanā du mois :

Om Jyotir Antarātmani Namah

Salutations à la lumière qui réside au plus intime de l'être.

Un mantra simple et profond, pour décembre. A écouter avec le lien ci-dessous.

Om Jyotir Antarātmani Namah

À réciter mentalement au réveil, en début de séance, ou pendant une marche silencieuse.

Ce *Bhāva Mantra* n'est pas un mantra traditionnel au sens strict, c'est-à-dire qu'il ne provient pas d'un corpus védique ou tantrique ancien.

Il s'agit d'une **phrase sanskrite correcte et harmonieuse**, sous la forme mantrique, conçue pour soutenir une *qualité intérieure* (bhāva) que l'on souhaite cultiver dans sa pratique.

Même s'il n'est pas ancien, il bénéficie pleinement de la **puissance vibratoire de la langue sanskrite**, dont les sonorités structurées agissent sur le souffle, le mental et l'état intérieur.

Ce n'est pas la nuit qui enseigne la lumière :
ce sont nos yeux qui apprennent à la voir.



CONCLUSION | La lumière au cœur de la nuit

En approchant du solstice, nous entrons dans une période où tout semble ralentir : les arbres dorment, l'horizon s'efface, les journées sont les plus courtes. Pourtant, c'est dans cette apparente retenue que se joue un essentiel.

Décembre ne requiert rien d'extraordinaire : il invite à **voir autrement**.
A reconnaître que la lumière ne se perd jamais.

Elle change de lieu, voilà tout.
Elle passe du ciel... au cœur.

Puissiez-vous traverser ce mois en portant cette lumière : pas une torche éblouissante, mais une petite flamme stable, qui éclaire sans brûler, qui guide sans forcer, qui révèle ce qui doit être vu — au bon moment, avec justesse.

Que décembre soit un temps d'écoute, de retour à soi, de lumière intérieure patiente.

Et que la nouvelle année soit comme la lumière qui renaît.

« Ce que l'hiver dépouille, la lumière le révèle. »
— *Sagesse spirituelle indienne*

Voilà pour les partages de cette fin d'année.

Découvrez encore, ci-dessous, ce qu'Isabelle et moi, vous proposons au sein de
Yogamrita. 🌟

A bientôt 🙏

Michèle Lefèvre (et Isabelle Moysan)



PROJET | YOGA PREMIERS PAS | 🕒 Inscriptions dès maintenant

Challenge Débutant de 30 jours | à partir du 4 Janvier 2026
Débutez quand vous voulez !

🎁 **Un joli cadeau... pour offrir... ou pour soi**

Eugénie Mathis, Cathy Duvallet, et moi, sommes ravies de présenter **Yoga Premiers Pas** à celles et ceux souhaitant commencer (ou recommencer) le Yoga Intégral, sur la base de quelques heures.

Le lotus comme allégorie du chemin du yoga

Le lotus naît dans la vase, pousse dans l'eau, perce la surface, puis s'ouvre à la lumière. De la même manière, le pratiquant débute son voyage dans les couches les plus denses de l'être : le corps, les émotions, les conditionnements. Peu à peu, grâce à la pratique, il traverse les zones plus subtiles — la respiration, l'énergie, la conscience — pour s'épanouir dans la clarté de sa nature profonde.

Les 12 étapes du lotus dans Yoga Premiers Pas traduisent symboliquement les phases de la transformation intérieure.

Le premier pas a une valeur inestimable.

Bienvenue !

EN SAVOIR+

J'Y VAIS !

Yoga Premiers Pas

Si cette nouvelle formation vous inspire, n'hésitez pas à la partager autour de vous ou sur les réseaux sociaux.

Votre soutien compte énormément dans la naissance de ce projet.

Nous n'avons pas encore une grande communauté de débutants, mais nous croyons profondément en la valeur de ce programme — pensé avec soin pour offrir un véritable chemin d'entrée dans la pratique.

Et puisque beaucoup d'entre vous sont professeurs de yoga : si vous cherchez une ressource fiable, progressive et bienveillante pour accompagner vos élèves débutants, Yoga Premiers Pas peut devenir un bel outil d'introduction.

Un immense merci pour votre aide et votre présence.

Toute la petite équipe engagée dans ce projet — Eugénie, Cathy, Anelise, Sylvain et moi — est heureuse et fière de cette création.

Instagram

Facebook



POST-FORMATION | [Yoga et Ayurveda 200h](#)

Promotion : **2026-2027**

Prochaine rentrée : **11 mai 2026**

🔥 Dernières places !

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 (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. »

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 différentes 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 professionnaliste, 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, modulables et évolutifs :

Yoga Postural

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

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

Les cours sont organisés par **thématisques** :

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.

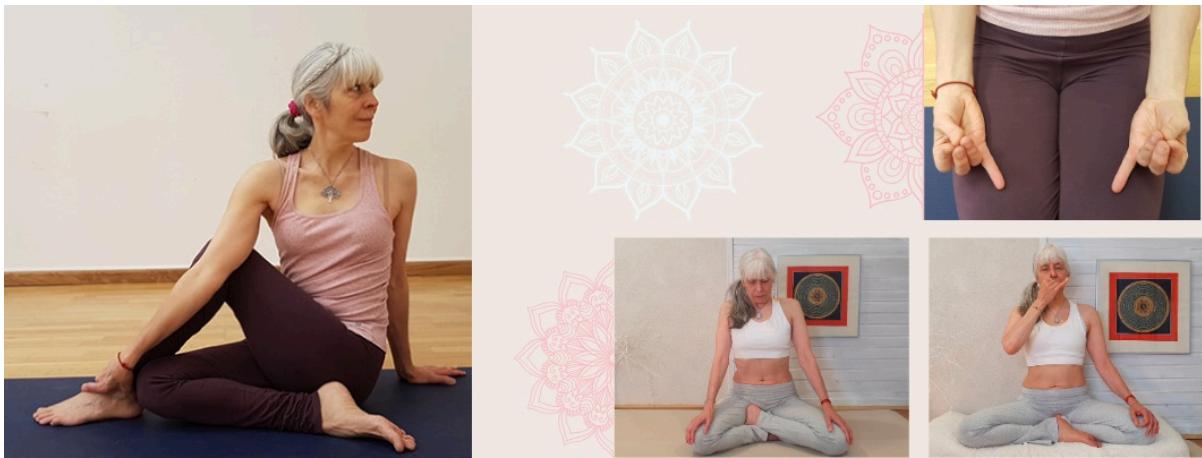


[Yoga+ Non Postural](#)

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 Sādhanā 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.

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 pourrons 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 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)

- **31** 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)

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](#)