

**Ropert Regine****Fwd: 🌟 Newsletter de novembre | L'art du dépouillement**

Merci à Bernard d'enregistrer cette newsletter sur le site internet du FLPL. Rubrique 2025 !

Bonjour tout le monde,

Come chaque mois, je vous transmets la lettre de Michèle LEFEVRE, référence en yoga et ayurveda. Apaisante à lire !

Entre autres sujets, il y a une recette intéressante de boisson chaude, et à la fin, nous pouvons trouver son programme de formations. Et elle propose de temps en temps une séance en visio ouverte à tout le monde. Noter la date dès maintenant peut-être une bonne idée !

Sur le site internet du Foyer Laïque de Port-Louis, rubrique YOGA, vous pouvez retrouver ces newsletters.

Bonne soirée. A bientôt. Paix, harmonie. Régine

**envoyé** : 1 novembre 2025 à 18:17

**de** : Yogamrita <namaste@yogamrita.com>

**à** : Régine <ropert.regine@orange.fr>

**objet** : 🌟 Newsletter de novembre | L'art du dépouillement



## 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,

L'automne avance. Les jours se sont raccourcis, la lumière devient plus douce, et la nature nous enseigne sans discours. En novembre, la forêt se dépouille. Les feuilles se détachent une à une, et la sève se retire lentement vers les racines. Témoin de ce

changement silencieux, quelque chose en nous reconnaît cela. Le corps aspire, lui aussi, à la lenteur, le mental à la clarté, l'âme à la simplicité.

## L'art du dépouillement – Inspiration de la forêt nue

Ce dépouillement de la nature est un miroir du chemin intérieur du yogin. Tout au long de l'année, nous accumulons : des pensées, des désirs, des obligations, des souvenirs, des tensions. Puis vient un moment, souvent à l'automne, où l'on sent le besoin de se délester. Ce moment correspond, dans la voie du Yoga, à la pratique de Vairāgya, le détachement conscient, choisi et heureux.

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 détachement n'est pas l'indifférence,  
mais la plénitude d'un amour sans possession. »  
— Jiddu Krishnamurti

### Dans cette Newsletter, vous trouverez :

- Vairāgya | La joie de ne rien posséder
- Inspiration | L'histoire du roi Sikhidhvaja et de la reine Cūḍālā
- Nature | La forêt comme maître de yoga 🍁
- Pratique | Aller à l'essentiel, se recentrer
- Ayurvēda | Retrouver l'ancrage
- Ayurvēda | Recette du mois : Lait doré au curcuma et aux dattes
- Mantra | Pour Vairāgya : Asato mā
- Chez Yogamrita | Notre Actualité



« Le non-attachement ne veut pas dire que vous ne devez rien posséder.  
Cela veut dire que rien ne vous possède. »  
— Thích Nhất Hạnh

## VAIRAGYA | La joie de ne rien posséder

Dans les Yoga Sūtra, Patañjali évoque deux piliers essentiels du chemin spirituel : abhyāsa et vairāgya.

- **Abhyāsa**, c'est l'effort soutenu, la pratique constante ;
- **Vairāgya**, c'est la capacité à se détacher des fruits de l'action, à ne pas s'identifier à ce que l'on obtient, ni à ce que l'on perd.

*Drṣṭānuśravika-viṣaya-vitr̥ṣṇasya vaśīkāra-saṃjñā vairāgyam.*

**Vairāgya est la maîtrise de celui qui a perdu tout désir pour les objets visibles ou entendus.**

*Patañjali, Yoga Sūtra I.15*

Le détachement n'est pas indifférence. Il ne s'agit pas de fuir le monde ni de se fermer aux émotions, mais d'apprendre à goûter chaque expérience sans s'y accrocher.

Comme les feuilles de l'arbre, nos pensées, et nos émotions, naissent, se colorent, se transforment, puis tombent. L'arbre ne pleure pas ses feuilles : il sait que c'est le rythme de la vie.

« Ce ne sont pas les choses qui troublent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font. »  
— Manuel d'Épictète, §5



*Voici une histoire tirée du Yoga Vāsiṣṭha, un texte majeur de la tradition védantique et yogique, qui m'a beaucoup inspirée, depuis mes jeunes années en yoga.*

*Ce récit allégorique illustre la sagesse du yoga. La reine Cūḍālā y est une figure du discernement et de la réalisation intérieure, qui incarne l'harmonie entre la connaissance vraie et l'action dans le monde. Elle enseigne à son époux que le vrai renoncement ne se trouve pas dans la fuite du monde, mais dans la liberté du cœur au sein même de la vie.*

*L'histoire est ici très raccourcie, pour aller au cœur de son message.*

## **INSPIRATION | L'histoire du roi Sikhidhvaja et de la reine Cūḍālā**

Il était une fois, dans un royaume prospère, un roi nommé Sikhidhvaja. C'était un souverain juste, aimé de son peuple, profondément pieux et sincère dans sa quête spirituelle. Sa reine, Cūḍālā, était une femme de grande sagesse. Ensemble, ils avaient étudié les Écritures, médité, pratiqué le yoga, et goûté à la paix intérieure.

Mais un jour, le roi ressentit un malaise. Malgré la prospérité de son royaume et l'amour de sa reine, une pensée revenait :

« Tout cela n'est qu'illusion. Les biens, les palais, les honneurs ne sont que poussière. Je dois renoncer à tout pour atteindre la Vérité. »

Alors, sans prévenir, il laissa la couronne, se coupa les cheveux, et partit seul dans la forêt. Il se construisit une hutte de feuilles et se mit à vivre en ascète.

Les saisons passaient. Le roi menait une vie austère : il jeûnait, méditait, dormait sur la terre nue. Mais son esprit n'était pas en paix. Il pensait souvent à ce qu'il avait quitté, à sa reine, à son royaume.

La solitude le rendait amer.

Le renoncement, qu'il croyait être la clé de la liberté, n'était devenu qu'une autre forme d'attachement.

Pendant ce temps, la reine Cūḍālā, restée au palais, assumait la responsabilité du royaume, tout en poursuivant sa vie intérieure yogique.



Dans le silence d'une nuit, elle perçut que son époux était malheureux, car il n'avait pas compris que le véritable détachement n'est pas dans la fuite, mais dans la réalisation profonde de la nature du Soi.

On peut être souverain du monde et pourtant libre, ou vivre dans la forêt et rester esclave de ses pensées.

Animée par la compassion, Cūḍālā décida d'aller retrouver le roi. Pour qu'il l'écoute, elle prit la forme d'un jeune ascète lumineux nommé Kumbha.



Un soir, elle trouva le roi assis sous un arbre, amaigri, et soucieux, un mala à la main (rosaire). Il venait de terminer une longue pratique.

Elle lui demanda :

— Ô sage, pourquoi sembles-tu triste, alors même que tu termines ton Japa ?

— Je cherche la paix, répondit Sikhidhvaja, mais elle me fuit. J'ai abandonné mes richesses, mon royaume, tout ce que j'aimais. Et pourtant, mon esprit est agité.

Le jeune ascète sourit doucement.

— Peut-être as-tu quitté ton royaume, mais ton royaume ne t'a pas quitté. Tu as renoncé aux objets, mais non à l'attachement. Tant que le cœur s'accroche à l'idée de renoncement, il reste prisonnier d'une forme subtile de possession.

Ces paroles frappèrent le roi comme la foudre. Il resta muet, les larmes aux yeux.

Alors Kumbha ajouta :

« Vairāgya n'est pas de rejeter le monde, mais de le voir tel qu'il est : éphémère, changeant, traversé de vie. Le sage n'a rien à fuir, car il n'a rien à perdre. »

Kumbha resta longtemps avec Sikhidhvaja, des semaines, des mois... Il lui donna des enseignements, que le roi intégra dans un nouvel état d'esprit. Une paix profonde descendit progressivement dans son cœur.

Il comprit que le véritable dépouillement n'était pas dans le geste extérieur, mais dans l'abandon intérieur : l'abandon des attentes, des jugements, des comparaisons, de la peur.

Alors, dans la magie des êtres réalisés, l'ascète se transforma en Cūḍālā.

Le roi, émerveillé, s'inclina devant elle.

Elle lui dit :

« Le renoncement n'est pas une affaire de lieu, mais d'état de conscience. Rentre en toi-même, là où rien ne manque. »

Sikhidhvaja retourna au royaume.

Dès lors, il régna dans la paix, sans désir ni attachement. Et sa vie devint l'expression même de Vairāgya : un détachement dans l'action, heureux, et aimant.

*Le véritable dépouillement ne consiste pas à rejeter le monde, mais à se libérer de la peur de le perdre. C'est la maturité du cœur qui voit la beauté de ce qui passe, sans vouloir le retenir. Comme les arbres de novembre, nous pouvons apprendre à laisser tomber ce qui doit tomber, dans la confiance tranquille du cycle de la Vie.*



## NATURE | 🌿 La forêt comme maître de yoga

*Marcher en forêt en novembre est une méditation en soi. En contact avec un tapis de feuilles mortes, le pas s'apaise, le regard s'élargit. Aux arbres, il n'y a plus de feuillage épais, plus de distractions. Mais l'essentiel demeure. On perçoit mieux les lignes du paysage, la structure nue des arbres, leur axe, leur immobilité.*

C'est ainsi que le yogi apprend à "voir" en lui-même : à reconnaître ce qui est stable, solide, enraciné, et ce qui n'est que passage.

Chaque posture, chaque respiration devient alors une manière de se dévêtir de l'inutile. Le corps lâche ses résistances. Le mental dépose ses jugements.

Et dans cette nudité intérieure, quelque chose d'immuable se révèle.

« Celui qui, dans la joie ou la peine, la réussite ou l'échec, demeure le même, celui-là atteint la paix suprême. »  
— Bhagavad Gītā, II.15



## PRATIQUE | Aller à l'essentiel, se recentrer

### 1. Asana

Privilégie les postures qui ramènent à la Terre :

- Tādāsana (la Montagne),
- Paścimottānāsana (la Pince),
- Bālāsana (l'Enfant),
- Viparīta Karani (les jambes au mur).

La tenue prolongée des postures favorise le relâchement et l'intériorisation.

### 2. Prāṇāyāma

Pratique la respiration lente et stable :

- **Respiration abdominale** profonde pour calmer Vāta et la dispersion, pendant quelques minutes.
- **Ujjayi** (respiration victorieuse) prolonge et adoucit la respiration. Son murmure régulier apaise les pensées, nourrit la chaleur intérieure et soutient le feu digestif (agni). Pratiqué lentement, il installe une présence calme et continue.
- **Nāḍī Śodhana** (respiration alternée) équilibre le système nerveux et clarifie le mental.

### 3. Méditation

- Assieds-toi, les yeux clos.
- Visualise une forêt en automne.
- Observe les feuilles tomber.
- À chaque expiration, imagine que tu te libères d'un attachement, d'une préoccupation, d'une peur.
- À chaque inspiration, sens la stabilité tranquille de ton axe.





## AYURVEDA | Retrouver l'ancrage

Le mois de novembre marque le pic de **Vāta**.

Pour rester en harmonie :

- **Manger chaud, onctueux et nourrissant** : soupes de lentilles corail, kichari (kichari, kicari), porridges, ghee, épices douces, ...
- **Huiler** le corps régulièrement, principalement pour les Vata (abhyanga à l'huile de sésame tiédie). Si on manque de temps, huiler le ventre, le bas du dos, les mains et les pieds.
- **S'accorder du temps de repos**, d'intégration.
- Installer de la **régularité** dans les horaires, le sommeil et les repas.



## AYURVEDA | Recette du mois : Lait doré au curcuma et aux dattes

Ce lait doré, onctueux et parfumé, nourrit en profondeur tout en calmant le système nerveux. Il est idéal le soir, quand le corps cherche chaleur et douceur. Les dattes y ajoutent une note sucrée naturelle, mais aussi l'énergie d'ojas : elles fortifient, adoucissent et pacifient Vāta doṣa.

### 🌿 Ingrédients (pour 1 tasse)

- 1 tasse (250 ml) de lait végétal onctueux (amande, avoine, ou lait entier bio)
- 2 dattes Medjool dénoyautées et coupées en petits morceaux
- ½ c. à café de curcuma en poudre
- 1 pincée de cardamome moulue



- 1 pointe de gingembre frais râpé (facultatif)
- 1 c. à café de ghee ou d'huile de coco
- 1 petite pincée de poivre noir (facilite l'assimilation du curcuma)

### 🔥 Préparation

- Dans une petite casserole, verser le lait et ajouter les morceaux de dattes.
- Faire chauffer à feu doux pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les dattes soient tendres et que le lait soit bien chaud.
- Ajouter ensuite le curcuma, la cardamome, le gingembre, le ghee et le poivre.
- Mélanger doucement et laisse infuser encore 2 minutes sans faire bouillir.
- Filtrer si on souhaite une texture lisse, ou garder les morceaux de dattes.

🌙 À savourer lentement !

- ☐ Boire ce lait doré avant le coucher.

Il réchauffe le cœur, détend le ventre, et invite au sommeil paisible. Un geste de douceur simple qui nourrit l'essentiel.



### MANTRA | Pour Vairāgya : Asato mā

**Om Asato mā sad gamaya  
Tamaso mā jyotir gamaya  
Mr̥tyor mā amṛtaṁ gamaya**

Conduis-moi de l'irréel au Réel,  
de l'obscurité à la Lumière,  
de la mort à l'Immortalité.

*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad, I.3.28*

Ce grand mantra de paix est une prière de passage, qui fait écho à la transition automnale.

Il nous invite à reconnaître ce qui est transitoire,  
pour accueillir ce qui demeure, la Conscience pure, le Soi.

L'Atman, le Soi, est comme la sève qui demeure en tout temps,  
sous l'écorce de l'arbre dépouillé.

## CONCLUSION | **Détachement**

Quand on simplifie sa vision intérieure, la vie retrouve sa saveur naturelle.  
Le détachement n'est pas une perte : c'est un allègement.  
Dans le silence du dépouillement, la conscience inconditionnelle rayonne pleinement.

Ce n'est pas l'accumulation qui nous rend riches,  
mais le Contentement,  
notre capacité de nous contenter de l'Essentiel.

Voilà pour les partages de ce jour...

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

A bientôt 🙏

Michèle Lefèvre (et Isabelle Moysan)



## EVENEMENT | **Matinée de Méditation**

Je rêvais de la proposer depuis longtemps... Ainsi, la première matinée de méditation a eu lieu samedi 25 octobre.

Méditer pendant une matinée, par tranche de 45 minutes (avec des pauses de 15 min), c'est un véritable challenge... Et je suis honorée qu'autant de yoginis et yogis se soient engagé(e)s à faire cette expérience... et touchée par leurs retours.

C'est pourquoi, j'ai à cœur de poursuivre ce partage, et j'ai d'ores et déjà mis dans l'agenda une [deuxième matinée de méditation, le samedi 14 mars 2026](#).

## Méditation :

l'art de s'arrêter, pour habiter pleinement le moment présent.



### STAGE DE POST-FORMATION | Partage d'Isabelle après un Module

#### L'apprentissage du protocole d'un bilan ayurvédique pour une exploration intérieure...

Nous venons de vivre le 2<sup>e</sup> module de la post-formation « Yoga & Ayurveda » avec notre 8<sup>e</sup> promotion, baptisée les **Svaramayi**.

Cette promotion exclusivement féminine a exploré, intégré et expérimenté comment réaliser un **bilan ayurvédique** pour déterminer la Prakriti (constitution de naissance) et la Vikriti (déséquilibres) de leurs élèves, afin de les accompagner au mieux avec les outils du yoga et de l'Ayurveda.

Elles ont pu découvrir toute la richesse du protocole à suivre afin de « **Voir** » leur élève, de « **l'Entendre** » dans toutes ses dimensions : physique, énergétique, spirituelle, mais également dans ses liens avec son environnement, ses relations, sa nourriture...

Le chemin d'accompagnement oblige celui ou celle qui accompagne à se regarder en Soi, en toute honnêteté. En effet, l'accompagnant(e) accueille son élève dans ses spécificités et son intimité pour l'écouter au plus juste. Il a besoin, pour cela, d'être centré, bien installé dans son axe, afin de pouvoir être dans l'ouverture à l'autre.

Nos élèves ont fait preuve d'une belle sincérité, de joie, et d'une profonde démarche intérieure dans cet apprentissage, qui nous remet en cause, peut venir bousculer nos croyances, nous bouleverser parfois... Cet apprentissage, dans un cadre bienveillant, a permis à chacune de faire ses premiers pas : son premier **bilan ayurvédique**, et cette première fois n'était pas sans émotions ! 😊

Ce stage, avec sa thématique exigeante d'apprentissage du protocole de bilan, a été intense.

Afin de rester dans l'alignement, la stabilité et l'ancrage, mais aussi dans une ouverture au vivant et une écoute fine de l'autre, nous avons pratiqué chaque matin des séances de yoga intégral.



Elles portaient chacune une *bhāvanā* (intention) d'exploration : les sous-doṣa Kapha, Pitta, puis Vāta, pour vivre la physiologie ayurvédique dans l'expérience yogique.

Ces pratiques de 2h30 nous permettaient d'être alignées, dans nos axes, dans l'ouverture des sens, afin d'apprendre, d'explorer et de pratiquer les bilans au fil de la journée.



La pratique commençait en extérieur par une méditation au cœur de la nuit, au cœur de l'automne, à 6 h du matin — parfois sous la protection d'un arbre, ou encore sous le regard des étoiles.

Profondeur de la pratique, qui nous permettait d'explorer le vivant, le vibrant en nous, et de laisser le souffle nous traverser.

### **Revenir à Soi pour pouvoir accompagner l'autre avec justesse et finesse.**

Ce stage initiatique a ouvert en chacune une confiance nouvelle pour accompagner ses élèves grâce aux bilans ayurvédiques. Les graines ont été semées ; elles seront arrosées pour pousser et se solidifier tout au long de la formation, afin qu'à la fin de la session chacune puisse réaliser des bilans en toute autonomie, sur une fondation solide.

Ainsi, elles pourront accompagner leurs élèves sur tous les plans, grâce à une compréhension et une lecture complètes.

Nos élèves seront en mesure d'apporter des **clés de compréhension** sur la constitution et les déséquilibres, et de proposer des **outils adaptés** : hygiène de vie, diététique, et pratiques de yoga sur mesure.

Les **Svaramayi** ont rayonné de finesse, d'implication, d'ouverture et de sincérité dans cet apprentissage exigeant du protocole de bilan ayurvédique. 🌿

Gratitude.

*Isabelle*



## PROJET | **YOGA PREMIERS PAS** | Lancement : 24 novembre 2025

Eugénie Matthis, Cathy Duvallet, et moi, sommes ravies de préparer ce projet pour les **Débutants** souhaitant commencer (ou recommencer) le Yoga Intégral, sur la base de quelques heures.

Nous avons rebaptisé ce projet : **Yoga Premiers Pas**.

### **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 plus denses de l'existence : 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.

Ainsi, les 12 étapes du lotus dans Yoga Premiers Pas traduisent symboliquement les étapes de transformation intérieure :

- **Terre** – s'enraciner, s'arrêter, écouter ;
- **Graine** – entrer dans la densité du corps, poser une intention, éveiller la confiance ;
- **Racines** – explorer la base, respirer, sentir le corps ;
- ... et jusqu'à l'**Épanouissement** – ouverture, lumière, stabilité intérieure.

Cela prend forme... Nous sommes actuellement en plein tournage des vidéos...

**Date de Lancement de Yoga Premiers Pas : Lundi 24 novembre 2025.**

Nous vous enverrons toutes les informations au moment du lancement. Cette mini formation peut aussi être un 🎁 joli cadeau à offrir autour de Soi. 😊

**Le premier pas a une valeur inestimable.**



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

Promotion : **2026-2027**

Prochaine rentrée : **11 mai 2026**

🔥 **Dernières places disponibles !**

*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](mailto: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** :

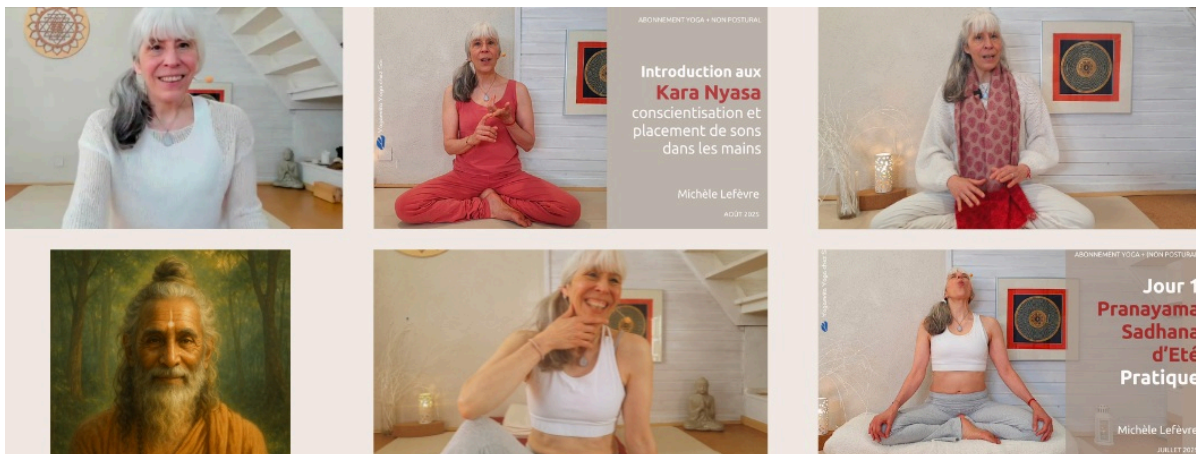
Familles de postures, Essentiels du Yoga, Santé, Travail spécifique, Saisons |  
Éléments, 7 Chakras, 9 Émotions - Rasa, 5 Vayu de l'énergie, 5 enveloppes | Kosha ...

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.

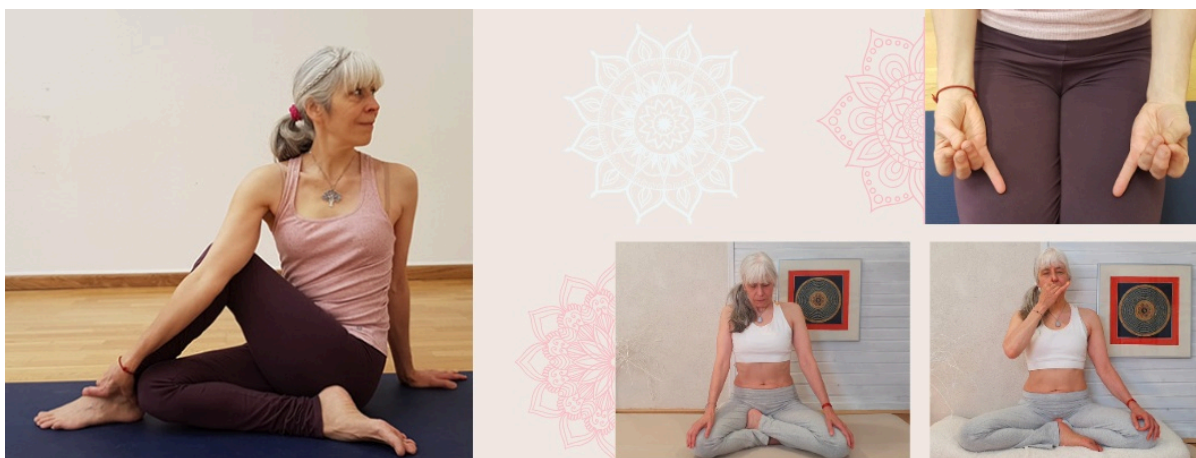


## Yoga+ Non Postural




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.

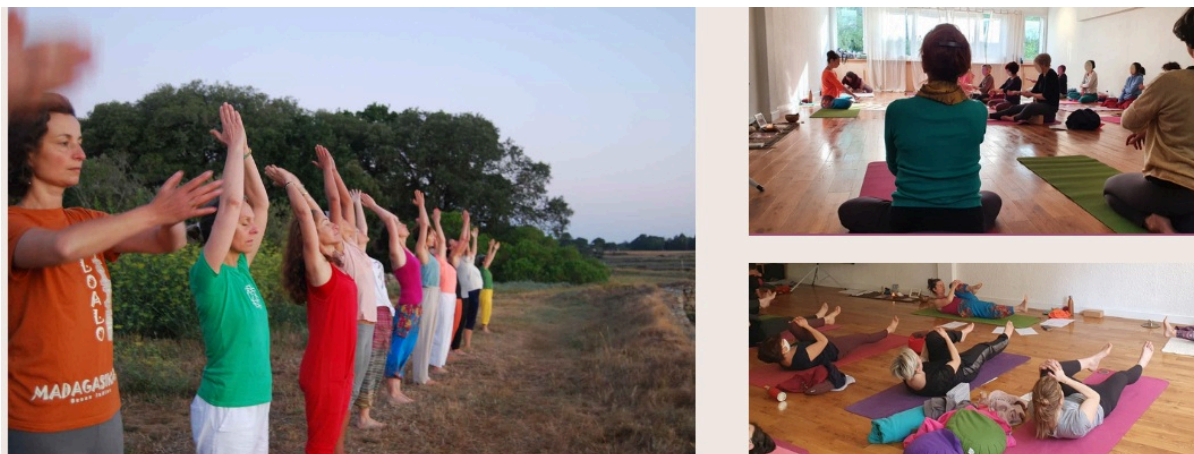
ABONNEMENTS YOGA CHEZ SOI | **Parlez-en autour de vous**

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](#)