

## Fwd: 🌟 Newsletter de janvier | Arambhah, l'art de commencer juste / bonne année 2026 !

Bonjour à toutes et à tous,

Je profite de cette belle newsletter de Michèle LEFEVRE pour vous présenter mes bons voeux.

C'est tellement bien dit et vrai que je ne rajoute rien !

A bientôt. Amicalement. Régine

**envoyé :** 1 janvier 2026 à 00:30

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

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

**objet :** 🌟 Newsletter de janvier | Arambhah, l'art de commencer juste



## La Newsletter | Yoga et Ayurveda

@YOGAMRITAYOGA



Mettez votre cœur, votre esprit et votre âme dans les plus petites de vos actions :  
tel est le secret de la réussite.  
— *Swami Sivananda Saraswati*

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

**De tous cœur, recevez tous nos vœux de santé et bonheur pour 2026.**

En ce début d'année, nous n'aimerions pas vous souhaiter de "plus" :

- ni plus de ci, ou de ça, ...
- ni plus vite, ni plus loin...

Nous aimerions seulement vous souhaiter ce qui résonne "**juste**" pour vous.

Ce peut être par exemple :

- juste ce qu'il faut de clarté, pour voir le pas suivant,
- juste ce qu'il faut de présence, pour habiter pleinement ce temps et cet espace,
- juste ce qu'il faut de douceur, pour ne pas se perdre en chemin.

Dans la tradition du yoga, le commencement n'est jamais anodin.

Il porte un nom : **Ārambhah** — le seuil, l'entrée en action,  
le moment précis où quelque chose s'engage depuis l'intérieur.

Commencer ainsi, ce n'est pas se projeter dans l'avenir.

- c'est se placer au bon endroit ;
- en soi, dans le corps, dans le souffle ;
- dans une qualité d'attention qui n'exige rien, mais qui accueille.

Pour cette année 2026,  
nous vous souhaitons des commencements paisibles,  
des élans qui naissent du silence, plutôt que de la pression,  
des engagements simples, mais profondément alignés.

Que vos pratiques soient des espaces, tels des sanctuaires,  
que vos choix soient guidés par l'écoute, plutôt que par l'urgence,  
et que chaque premier pas porte déjà en lui le sens du chemin.

C'est avec cet esprit que nous ouvrons la newsletter de janvier,  
et que nous vous adressons nos voeux les plus sincères :

### **Que 2026 commence juste.**

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 yoga est l'habileté dans l'action. »

— *Bhagavad Gītā, II.50*



## Dans cette Newsletter, vous trouverez :

- Vœux pour 2026
- Inspiration | pour janvier
- Histoire | Le premier pas du pèlerin
- Ārambhah | Le commencement, un seuil conscient
- Cycle | Janvier, l'hiver au début de l'année
- Pratique | Entrer dans le mouvement sans précipitation
- Bhāva Mantra du mois — Om ārambhah śāntah
- Ayurveda |  Conseils pour janvier
- Recette chaude et nourrissante de saison
- Actualité de Yogamrita

« La paix n'est pas un but à atteindre, c'est une manière de marcher. »  
— *d'après les enseignements de Thich Nhat Hanh*



### Inspiration | pour janvier

Janvier arrive souvent chargé d'attentes.

L'année commence, les calendriers se renouvellent, les élans se multiplient... et pourtant, le corps, lui, est encore en hiver.

Il y a parfois un décalage entre ce que le mental imagine et ce que le vivant en nous est prêt à accueillir.

La tradition du yoga nous rappelle une chose essentielle : **tout commencement porte une qualité.**

Et cette qualité détermine, en profondeur, la suite du chemin.

Commencer n'est pas seulement une question de date ou d'intention. C'est un **acte de conscience**.

Ce numéro de janvier vous propose d'explorer **Ārambhah**, *l'art de commencer juste* :

sans précipitation, sans injonction, mais depuis un espace intérieur posé, clair et paisible.

« On devient ce que l'on contemple intérieurement. »

*Yoga Vāsiṣṭha*



Commencer n'est pas toujours avancer :  
c'est aussi s'installer au bon endroit.

## HISTOIRE | Le premier pas du pèlerin

À l'aube, un pèlerin arriva au pied d'une montagne.  
Un ancien chemin s'ouvrait devant lui : un sentier de pierres, étroit, parfois effacé, qui montait vers des hauteurs invisibles.

Le ciel était bas.  
Une brume dense enveloppait tout.  
Impossible de voir plus loin que quelques mètres.

Le pèlerin posa son sac.  
Il resta immobile.

Les premiers voyageurs du matin passèrent près de lui.  
Certains marchaient vite, comme s'ils avaient peur de manquer quelque chose.

D'autres commentaient la météo, les détours possibles, les dangers.

Un homme s'arrêta, surpris :

— *Pourquoi restes-tu là ? Le chemin est devant toi.*

Le pèlerin ne répondit pas tout de suite.

Il semblait écouter quelque chose de plus profond que le paysage.

Enfin, il dit :

— *Je ne cherche pas à savoir où le chemin va. Je cherche à savoir d'où il commence en moi.*

L'homme fronça les sourcils :

— Mais il commence ici, au pied de la montagne !

Le pèlerin sourit :

— Il commence là où mon être, où mon souffle, est stable.

Là où mon regard ne réclame pas déjà l'arrivée.

Là où mon cœur ne court pas devant mes pas.



Alors il ferma les yeux.

Il sentit le contact de ses pieds avec la pierre froide.

Il sentit le poids du corps, la gravité, la présence.

Il inspira lentement... et sur l'expiration, quelque chose se relâcha et se déposa : l'urgence, la comparaison, la peur qui pousse à "bien faire".

Il rouvrit les yeux.

La brume n'avait pas disparu.

Mais son premier pas était devenu clair.

Il avança.

Un pas.

Puis un autre.

Et à mesure qu'il marchait, le chemin apparaissait.

Non parce que la brume s'était levée, mais parce que de l'intérieur il était devenu plus présent et plus conscient. Il s'était unifié.

C'est ainsi que commence une année yogique :

non pas en contrôlant l'avenir,

mais en choisissant son premier pas, en conscience.

Tout commencement juste  
naît dans un espace intérieur habité.



## ARAMBAH | Le commencement comme seuil conscient

**Ārambhah** vient de la racine sanskrite « *rabh* », qui signifie saisir, prendre, entreprendre, précédée du préfixe *ā-*, indiquant un mouvement vers, un engagement.

Ārambhah désigne ainsi :

- le commencement,
- l'entrée en action,
- le moment précis où l'on franchit un seuil.

Dans une lecture yogique, ce terme invite à une profonde vigilance :

- commencer n'est pas s'agiter,
- commencer n'est pas accumuler,
- commencer n'est pas se projeter déjà vers un résultat.

Commencer, c'est se placer au bon endroit intérieurement,

- là où le corps est présent,
- là où le souffle est posé,
- là où l'élan naît sans tension.

Un commencement juste ne dépend pas de l'intensité de l'effort, mais de la qualité de présence.

Le véritable commencement  
ne cherche pas encore le résultat.



## CYCLE | Janvier, l'hiver au début de l'année

Janvier marque le début de l'année civile.

Pourtant, dans le rythme du vivant, rien ne recommence vraiment encore.

La nature est en plein cœur de l'hiver.

Les arbres sont dépouillés, la sève est descendue vers les racines, la terre est froide et silencieuse.

Ce qui semble immobile est en réalité en temps de régénération.

Le yoga et l'Ayurveda nous invitent à porter un regard attentif sur ce décalage fréquent : **le mental veut démarrer, tandis que le corps demande encore à se rassembler.**

### L'hiver : une saison d'intériorité

Dans les traditions anciennes, l'hiver n'est pas un temps vide.

C'est un temps d'**intériorisation**, de **conservation**, de **maturisation lente** (période d'accumulation de Kapha).

L'énergie vitale n'est pas tournée vers l'expansion, mais vers la protection et la profondeur.

Ce mouvement est essentiel : c'est lui qui permet, plus tard, l'élan du printemps.

Vouloir accélérer ce processus, ou forcer un redémarrage précoce, revient souvent à fragiliser les fondations (aggravation de Vata).

### Janvier et le système nerveux

Sur le plan yogique et ayurvédique, janvier est souvent marqué par une augmentation de Vāta :

- le froid,
- la sécheresse,
- la mobilité,
- et une certaine instabilité nerveuse.

Les fêtes viennent parfois amplifier ce déséquilibre : rythmes irréguliers, stimulations multiples, fatigue accumulée. C'est pourquoi beaucoup ressentent en janvier :

- une baisse d'énergie,
- une difficulté à se concentrer,
- ou un tiraillement entre envie de renouveau et besoin de repos.

Le corps, lui, ne demande pas un nouvel élan immédiat.

Il demande **chaleur, régularité et continuité**.

### Commencer l'année en respectant la saison

Dans cette perspective, commencer l'année de manière yogique signifie **faire en accord avec le moment**.

Janvier est un mois favorable pour :

- stabiliser les rythmes,
- simplifier les engagements,
- renforcer les bases plutôt que multiplier les projets.

C'est un temps propice à l'installation de pratiques **simples et régulières**, plutôt qu'à des changements radicaux.

Cette approche rejoint profondément le sens de **Ārambhah** :

- commencer depuis un espace intérieur posé,
- sans précipitation,
- sans lutte contre le rythme naturel.

### Le rythme du vivant comme guide

Observer la nature en hiver nous enseigne une chose essentielle : **ce qui est invisible n'est pas inactif**.

- Les racines se fortifient,
- les réserves se constituent,
- la structure se prépare.

De la même manière, janvier peut être vécu comme un mois de préparation intérieure, où l'on cultive la stabilité, la clarté et la présence.

Un commencement juste n'est pas spectaculaire.

Il est **silencieux, discret, profondément structurant**.

C'est sur ce socle que les mois à venir pourront s'appuyer, avec plus de justesse, de continuité et de confiance.

Le commencement est un acte de lucidité.

*Voir le faux comme le faux est le début de l'intelligence.*

*J. Krishnamurti, The Awakening of Intelligence*



## PRATIQUE | Entrer dans le mouvement sans précipitation

### Une pratique de yoga pour Ārambhah

**Intention :** Explorer le commencement comme un seuil conscient, où le mouvement naît de la présence et non de l'empressement.

Cette pratique peut être vécue :  
comme une séance complète et simple,  
ou comme une entrée en matière avant une pratique plus longue.

#### 1. Installation – Se placer au seuil (5 minutes)

Installez-vous dans une assise, stable et confortable.  
Allongez la colonne en douceur, comme si le sommet du crâne s'élevait vers le ciel.  
Les mains sont posées sur le bas-ventre ou sur les cuisses.  
Les yeux se ferment.  
Prenez quelques instants pour ne rien faire.  
Sentez le poids du corps,  
ses appuis sur le sol,  
la respiration qui va et vient naturellement.  
Il n'y a rien à initier encore.  
Seulement habiter l'instant qui précède le mouvement.

#### 2. Respirer avant d'agir (5 minutes)

Sans modifier le souffle, observez-le.  
Sentez :

- l'inspiration qui ouvre,
- l'expiration qui pose.

Laissez le souffle devenir plus ample par détente,  
et non par volonté.  
À chaque expiration,  
laissez tomber une couche de tension inutile.

Ressentez que, peu à peu,  
le corps est prêt avant que le mental ne décide.

### 3. Mobilisations lentes – Laisser le mouvement naître (5 minutes)

#### Mouvements de la nuque/tête

- Inspirez au centre,
- Expirez en laissant la tête s'incliner en avant, quelques fois,
- Inspirez toujours dans l'axe, au centre,
- Puis sur l'expire suivante en arrière,
- Faites cela quelques fois.
- Inspirez toujours au centre,
- Expirez en laissant la tête s'incliner sur un côté, puis l'autre, quelques fois.
- Puis faites des cercles lents, amples, conscients.

Peu de répétitions, beaucoup d'écoute... Laissez le souffle guider le mouvement.

#### Mouvements des épaules

- Inspirez en montant les épaules
- Expirez en les laissant retomber lentement,
- Répétez cela quelques fois.
- Puis faire des cercles lents vers l'avant,
- continuez les cercles lents, mais vers l'arrière...

Sentez comment le corps s'engage sans effort.

### 4. Mobilisation du bassin (assis ou à quatre pattes) (quelques minutes)

- Mouvements fluide, circulaire
- Synchronisé avec la respiration
- Sans chercher l'amplitude maximale.

Ici, le yoga commence à s'installer, comme une conversation avec le corps.

### 5. Poursuivez la pratique selon vos souhaits...

Laissez l'inspiration venir, à la couleur de cette introduction qui met en lumière la qualité du commencement...

#### Intégration – Laisser infuser

Revenez en assise ou allongez-vous sur le dos.

Fermez les yeux.

Observez :

- ce qui s'est mis en mouvement,
- ce qui est devenu plus stable,
- ce qui est devenu plus calme.

Ne cherchez pas à comprendre.

Laissez simplement le corps **intégrer ce commencement**.

### 6. Clôture – Nommer l'intention ( facultatif )

Avant de conclure la pratique,  
vous pouvez réciter intérieurement ou à voix basse :

**Om ārambhah śāntah**

Que mon commencement soit paisible.  
Puis restez un instant de silence.

« Levez-vous, éveillez-vous, approchez les sages et comprenez. »

— *Kaṭha Upaniṣad, I.3.14*



## AYURVEDA | 🌿 Trois conseils ayurvédiques pour janvier

### 1. Stabiliser Vāta

Le mois de janvier, par le froid, la sécheresse et l'irrégularité des rythmes, tend à augmenter **Vāta doṣa**.

Pour le pacifier, la clé réside dans la **régularité** :

des horaires simples et constants, un lever et un coucher à heures régulières chaque jour, et une réduction volontaire des stimulations (écrans, informations, sollicitations multiples). Ce cadre stable soutient le système nerveux et développe un sentiment de sécurité.



## 2. Soutenir Agni sans l'agresser

Après les fêtes, **Agni** peut être affaibli ou irrégulier.

Privilégier des repas **chauds, cuits et légèrement onctueux** aide à relancer la digestion sans la brusquer.

Les épices douces — gingembre frais, cumin, coriandre — soutiennent le feu digestif tout en respectant l'équilibre de Vāta et de Pitta.

Manger dans le calme, en conscience, est déjà en soi un soin ayurvédique.



## 3. Commencer petit

L'Ayurveda enseigne que ce qui est **répété avec constance** transforme plus profondément que ce qui est entrepris avec intensité.

En janvier, il est souvent plus juste d'installer **une seule habitude essentielle**, simple et tenable, plutôt que de multiplier les résolutions.

La régularité nourrit les tissus, stabilise l'énergie et crée un terrain favorable pour la suite de l'année.

Ce qui est simple et répété devient une force.



## RECETTE | Soupe patate douce, carotte, gingembre et coco

### Pourquoi elle est parfaite en janvier ?

Réchauffante, onctueuse, douce pour **Vāta**, et suffisamment légère pour soutenir **Agni**.

### Ingédients (3–4 bols)

- 2 carottes
- 1 grosse patate douce
- 1 petit oignon (ou blanc de poireau)
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 c. à café cumin + 1 c. à café coriandre (poudre)
- ½ c. à café curcuma
- 200 ml lait de coco (optionnel mais très rassérénant)
- sel, eau ou bouillon doux
- un peu de ghee ou d'huile d'olive

### Préparation

1. Faire revenir l'oignon dans le ghee, ajouter les épices (1 minute)
2. Ajouter légumes en morceaux + eau/bouillon, cuire doux 20 min
3. Mixer, ajouter lait de coco, réchauffer 2 minutes
4. Ajuster sel — servir bien chaud

### Option “début d’année” :

Ajouter un filet de citron vert au moment de servir (si Agni est bon).

**Bon appétit !**



Un bhāva mantra n'invoque aucune déité mais une qualité ou une intention. Celui-ci pourra vous aider à intégrer l'énergie de commencement du mois de janvier :

**Om ārambhah śāntah**

## ārambhah śāntah

Les deux sont possibles.

### Sens

Om, que mon commencement soit paisible.

(ou encore : Que mon entrée en action soit calme, claire, posée.)

Om ārambhah śāntah

### A utiliser :

 au réveil : 9 répétitions, mains sur le cœur ou sur le bas-ventre

 avant une pratique : 3 répétitions, puis silence

 avant une décision : 1 répétition, puis une respiration longue

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.



### CONCLUSION | Le Commencement

Commencer juste, c'est quelque chose d'unique,  
et de propre à chacun.

Commencer juste n'est ni ralentir par crainte,

C'est honorer le moment précis où quelque chose s'engage,  
et lui offrir les bonnes conditions pour croître.

Dans le yoga, comme dans la vie,  
un commencement serein porte déjà en lui une direction.

Que ce mois de janvier soit pour vous  
non pas une course en avant,  
mais un seuil conscient,  
posé dans le corps et dans l'esprit,  
en présence et en conscience.

Voilà pour les partages de ce début d'année.

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

A bientôt 

Michèle Lefèvre (et Isabelle Moysan)



## **YOGA PREMIERS PAS** | Challenge Débutant de 30 jours

### **Débutez quand vous voulez**

Nous sommes ravis de présenter **Yoga Premiers Pas** à celles et ceux souhaitant commencer (ou recommencer) le Yoga Intégral, sur la base de quelques heures.

**Yoga Premiers Pas est aussi la base nécessaire pour prendre ensuite l'Abonnement Yoga intégral.**

### **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.

## EN SAVOIR+

## J'Y VAIS !

Le premier pas a une valeur inestimable.

Bienvenue !



Pratiquants confirmés



Pratiquants Yoga Doux



Pratiquants Débutants

## ABONNEMENT YOGA INTÉGRAL | Une Année en Yoga

Désormais, un seul accès pour découvrir ou approfondir toutes les dimensions du yoga : postures (yoga doux + hatha yoga), pranayama, mudra, relaxation, yoga nidra, méditation, yoga du son et philosophie.

**Accès à tous les contenus de l'Abonnement :**

 **Yoga Postural**  
 **Yoga + (Non Postural)**

avec en plus, le démarrage de deux parcours guidés :

 **Parcours : Yoga Débutant**  
 **Parcours : Approfondissement du Yoga Intégral**



- Plus de 200 heures de vidéos déjà disponibles
- Chaque mois : au moins 2-3 nouveaux cours (en direct et/ou enregistrés)
- Replays illimités pendant la durée de votre abonnement
- Fiches PDF + audios MP3 téléchargeables
- Questions / réponses après chaque direct
- Deux nouveaux Parcours guidés.

### Deux formules pour s'abonner :

- Annuelle : 199 € / an \*
- Mensuelle : 19,99 € / mois \*

\* Le renouvellement automatique peut être arrêté à tout moment.

**EN SAVOIR+**

**J'Y VAIS !**



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

Promotion : 2026-2027

Prochaine rentrée : 11 mai 2026

 **Liste d'attente ouverte**

*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 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**

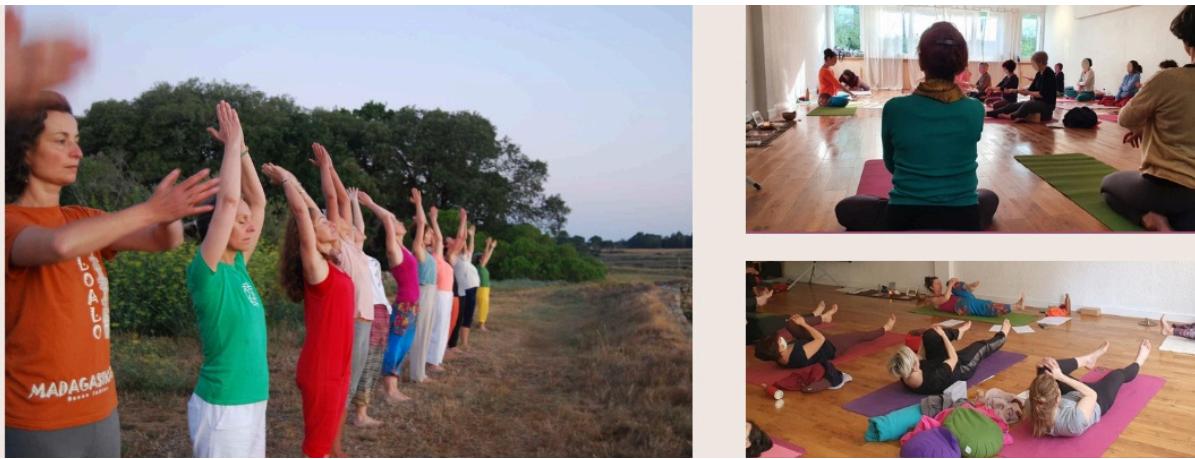
### **Vous souhaitez vivre cette aventure de transformation et d'approfondissement ?**

#### **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.**



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 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 >>](#)

Le véritable chemin commence au moment où l'on cesse de se presser d'arriver.

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 !



Namaste

*Michèle Lefèvre et Isabelle Moysan*



**École de Yoga Yogamrita**

Votre avis compte...

Laissez-nous un avis sur [Google](#) !



Merci 😊

**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](#)