


}

Titre: Yoga au travail - Réflexion nostalgique - L'art de la guerre Kurushestru & Sun Tzu- Gurdjieff - Tyajati Sutra et Soigner la fibromyalgie

# Dans ce bulletin


- Yoga au travail: Anne-Marie Parant et Isabelle Landry: prendre soin de ceux qui prennent soin de notre entreprise (pdf)
- Réflexion au sujet de l'amertume, la nostalgie: Qui suis-je véritablement
- Gurdjieff, surnommé le nouveau Pythagore, vous connaissez?
- Michael Angelo: L'être humain devient insensible: Dieu vs le numérique
- Sanskrit: Tyajati(lâcher prise): Bhagavad-Gîtâ: La mort, un sujet spirituel
- Lecture: Soigner la douleur et la fibromyalgie du Dr. Lionel Coudron
- Om2: nouvelle liste de prix adapté
- Suggérez-nous une vidéo à voir


# Yoga au travail

## Jaya prend soin de vos des gens qui prennent soin de votre entreprise

Vous travaillez aux environs de la ville de Montréal? Les services qu'offre cette lectrice du Journal du Yoga est pour vous...




# Mise en situation

Connaissez-vous les cinq principaux risques pour la santé des employés au travail ?
Par ordre d'importance, selon le sondage national sur le bien-être de Buffet (2011), les voici pour un rappel à la réalité

1. **Le stress lié au travail**
2. Les problèmes de santé mentale
3. Les maux de dos
4. Le mode de vie sédentaire
5. Le tabagisme

En effet, Anne-Marie Parant, N.D. Présidente & Consultante - programme mieux-être en entreprise est fondatrice et partenaire avec Isabelle Landry, son amie, collaboratrice et associée chez Jaya. Leur histoire est fascinante, consultez leur page sur YogaPartout/Entreprise vous verrez que Jaya présente des solutions concrètes qui va bien au delà des postures et de la respiration.

Cette agence de bien-être et de gestion du stress est impliqué activement dans de superbes organisations que vous pouvez consulter en visitant leur site. Parce-que Jaya prend soin des gens qui prennent soin de votre entreprise, Anne-Marie et Isabelle offrent aux nouveaux clients corporatifs une façon intelligente de mieux se sentir au travail, de mieux performer. Que ce soit un cours de 45 ou 60 minutes de yoga sur le lieu de travail, elles offrent, naturellement des conférences avec plein de trucs et astuces pour promouvoir la santé et l'équilibre.

L’équipe de conférenciers bien-être et gestion de stress de Jaya est composée de professionnels chevronnés qui sont reconnus et respectés dans leur domaine. Et ça commence par Anne-Marie et Isabelle.

Présenté avec une grande simplicité, elles partagent leur savoir et vont même, s'il y a un besoin présenter des consultations individuelles. Elles sont aimés pour leur capacité à insuffler le désir de vivre à son plein potentiel.

Si vous souhaitez sensibiliser votre employeur sur les bienfaits du yoga ou si vous connaissez une personne qui pourrait promouvoir la santé et le bien-être par la pratique du yoga (et plus encore), svp faites suivre ce dépliant, téléchargez-le pour l'imprimer et aidez à promouvoir la santé par la voie du yoga.

# Réflexion d'un yogi

## À la recherche du qui suis-je véritablement

### Monologue impertinent

De Gurdjieff, surnommé le nouveau Pythagore à Sun Tsu sur l'art de la guerre en passant
par Kurushestru

**Q**: Que répondez-vous à quelqu'un qui vous dit d'abandonner votre rêve?
**R**: Duhkha - espace mal heureux - Klesha, l'affliction qui créé ce mal être, qui empoisonne la vie trois fois.

**Q**: Le lien entre l'abandon et le poison de la vie trois fois?
**R**: En fait, le Klesha mène vers ces trois poisons, pas le nombre de fois. Les voici:

- Avidya: la conscience d'être ignorant
- Raga: la soif, l'avidité, la convoitise
- Dvesa: l'aversion, la haine, la colère

**Q**: Qu'en est-il du scénario ou c'est le maître qui, à tort ou à travers, refuse au disciple l'accès à la connaissance en lui disant qu'il n'est pas prêt à recevoir cette dite connaissance?
**R**: Ca me fait penser à la Bhagavad Gîta. C'est l'gars qui, à la tête d'une armée puissante, hésite d'aller tuer cinq de ses gurus, des membres de sa famille.

**Q**: Ou est-ce que cette histoire se déroule?
**R**: Kurushestru

**Q**: Qui veut dire?
**R**: Kurushestru: une ville, un lieu de pèlerinage. Là ou la bataille décrite dans la Gita s'est déroulé.
On se remémore tous les 4 ans cet évènement via la Kumba Mela cet endroit sacré.
Tel qu'enseigné par Swami Veetamohananda, la vrai signification du premier verset de la Bhagavad Gîta est:
Dharma-Ksetre Kuru Ksetre

- Dharma-Ksetre: Sur le champ, n'importe quel champ: L'expression de la loi éternelle. Les sages ne sont pas troublés par l'attitude des ignorants. Le sage n'est pas troublé par l'esprit des innocents. Ex: père

pardonnez leurs, ils ne savent pas ce qu'ils font (Jésus sur la croix)
- Kuru Ksetre: On nous demande de faire l'action selon cette loi éternelle. Cette loi éternelle étant de donner à l'esprit une élévation qui appartient à l'infini.

Habituellement, les gens comprennent qu'il y a eu une guerre à Kurushestru entre frères et soeurs...

**Q**: Votre passage en sanskrit sur lequel vous méditez en ce moment?
**R**: BG 18:66

> “
>
> > *sarva-dharman — parityajya — mam — ekam — saranam — vraja — aham — tvam — sarva — papebhyah — mokayisyami — ma — sucah*
>
> ---
>
> Abandonne toutes les religions et simplement soumets toi à Moi. Je vais te libérer de toutes tes réactions *sinful*. N'aies pas peur.

Les deux derniers mots de ce verset me bouleversent car je ne sais pas ce qu'est la joie, comment m'abandonner et dire haut et fort: **un guerrier ne peut se battre vaillamment que lorsqu'il sait que sa victoire emplira son estomac**.

**Q**: L'influence d'un ouvrage qui n'est pas tiré des shastras sur lequel vous vous fiez?
**R**: L'art de la guerre de Sun Tsu. Cet ouvrage de stratégie militaires du maître Sun parle de la guerre psychologique qu'on peut enclencher en soi et contre les autres. J'ai toujours été attiré par la stratégie. Ce manuel du "*comment gagner la guerre*" ne devrait pas être aux chevets des chefs gouvernementaux (je pense ici au nouveau président des États-Unis. Car lorsqu'il est appliqué, ce manuel qui ressemble étrangement à des sutras hindous devient une arme redoutable.

# Gurdjieff: vous connaissez ce mystique?



**Q**: Votre rencontre la plus remarquable?
**R**: Gurdjieff, surnommé le nouveau Pythagore au début du 19 ème siècle. Ce gourou mystérieux, chargé de l'éducation et de l'instruction du Dalaï Lama, agent russe au Tibet, homme mystique est vraiment différent. J'ai vu son film trois fois. J'adore la danse et sa compréhension des notes justes.

**Q**: Vraiment, vous avez rencontré ce maître?
**R**: Non, je blaguais... je Suis LUI, LOL

**Q**: Cessez vos blagues SVP, vous participez à une entrevue sérieuse. Votre rencontre réellement remarquable est..?
R: Les autres vont être jaloux, je ne le dis qu'en chuchotant la réponse dans l'oreille de celle ou celui qui me le demande

**Q**: A quand votre première prise de Conscience Consciente?
**R**: J'avais trois mois

**Q**: Au cinéma, votre idole, c'est qui?
**R**: Arnold

**Q**: C'est pas un yogi
**R**: Qu'est-ce qu'un yogi?

**Q**: Qui êtes-vous, véritablement?
**R**: Je Suis Sat Chit Ananda parce-que même si je suis nostalgique, la félicité me permet de transcender tout cela.

**Q**: Un conseil à donner à celles et ceux qui lisent ces lignes?

**R**: Soyez à l'écoute de votre vrai nature, cessez de tourner à l'entour du pot et de chercher midi à quatorze heure.

**Q**: Votre poète préféré?
**R**: Rabindranath Tagore. J'ai même réussi, grâce à un poème que je récitais à faire pousser une fleur plus vite en tirant sur ses pétales. J'ai publié mon premier recueil de pensée grâce à lui.

**Q**: Pour conclure?
**R**: Vous m'invitez? Vous voulez me vendre quelque chose? LOL

---

# Un mot de notre partenaire

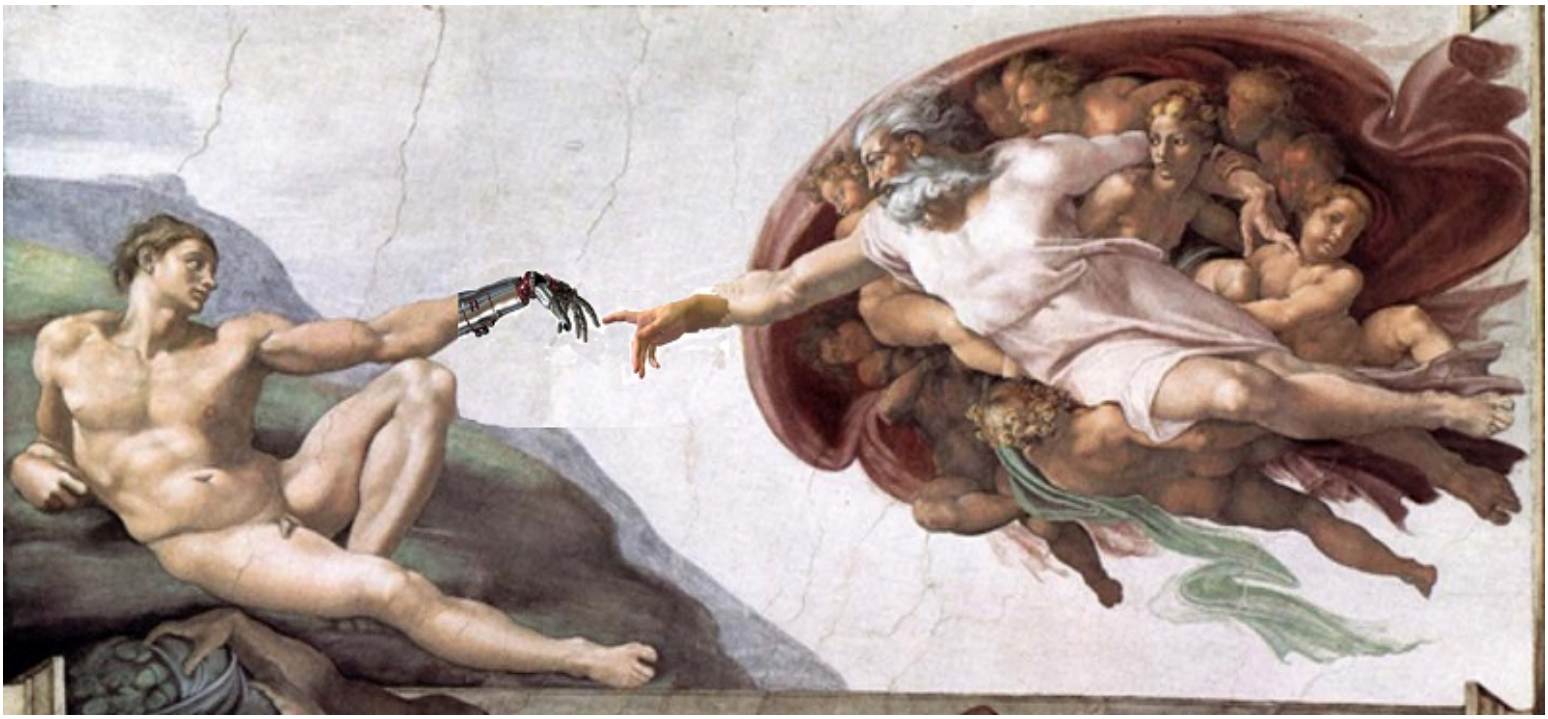
Publicité

---

# L'être humain devient insensible

## Michael Angelo: Dieu visite l'être humain numérique

Face à l'adversité, d'être intouchable devient une qualité lorsqu'on pratique notre yoga, qu'on utilise notre sankalpa. Cette image que nous avons modifié avec photoshop nous rappelle que la vie numérique prend doucement le dessus sur le prana.

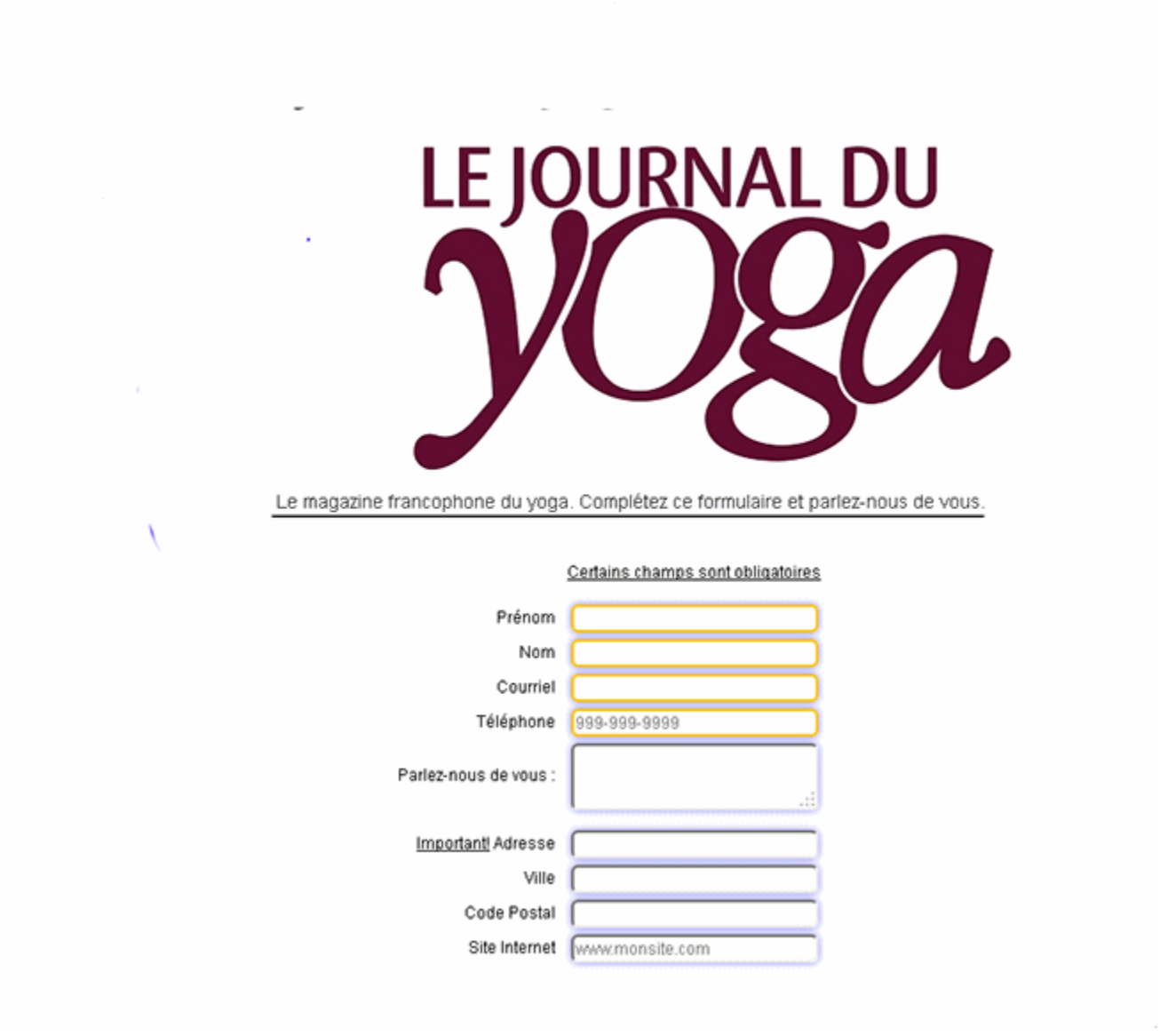


# Concours ExpoYoga: et la gagnante est...

La gagnante du prix de présence que nous avons promis a été choisi et notre dame dit apprécier la publication. Il s'agit de **Jacynthe Beaulieu résidant à Chateauguay**. Félicitation et bonne lecture.

# Recevez le Journal du Yoga

Merci à notre partenaire pour son aide et sa générosité




# Sutra

# Parlons sanskrit un tout petit peu

A chaque publication, nous approfondissons un mot, une strophe, un verset des textes anciens de l'Inde, les shastras. Ces textes qui nous proviennent des Védas nous offrent une réflexion sur le sens de la vie, de la mort, du développement de l'être humain dans son ensemble. Cette fois-ci le mot qui a touché notre imaginaire est: Tyajati. Tyajati veut dire **le lâcher prise**. Parlons de la mort pour quelques instants. Sujet tabou?

## La mort, un sujet spirituel

### Les sages nous disent que c'est à partir de la vie après la vie que tout commence

Cette info lettre vous présente le mot sanscrit: Tyajati parce-que mis en contexte depuis la Bhagavad-Gîtâ Gîta, on parle ici d'abandon

### La quoi? La Gîta

La Bhagavad-Gîtâ est un texte fondamental dans les textes de l'Inde. Certains l'étudient toute leur vie alors que d'autres le consulte comme si c'était un livre pour apprendre l'alphabet.

En effet, la Bhagavad-Gita est un texte fondamental en philosophie hindouiste. Depuis très longtemps ce conte nous interpelle spirituellement. Cette histoire en 18 chapitre se situe à Kurushestru parle d'un vaillant chef d'armée, Arjuna, pris à affronter un opposant ou on y retrouve des membres de sa famille. Il est torturé par l'idée même de combattre des amis et des parents.

La Gîta est en quelque sorte l'abrégé de la doctrine védique, la racine d'où le reste de ce partage de la connaissance se déploie. Si on situe cet ouvrage dans l'ensemble des védas, on peut le dire qu'il occupe la partie centrale du poème épique Mahabharata, un grand poème jamais écrit composé de dix-huit livres. Cette saga historique est avec le Ramayana, le pilier des écrits de l'Inde. A lire si vous voulez approfondir vos connaissance dans le domaine du yoga.

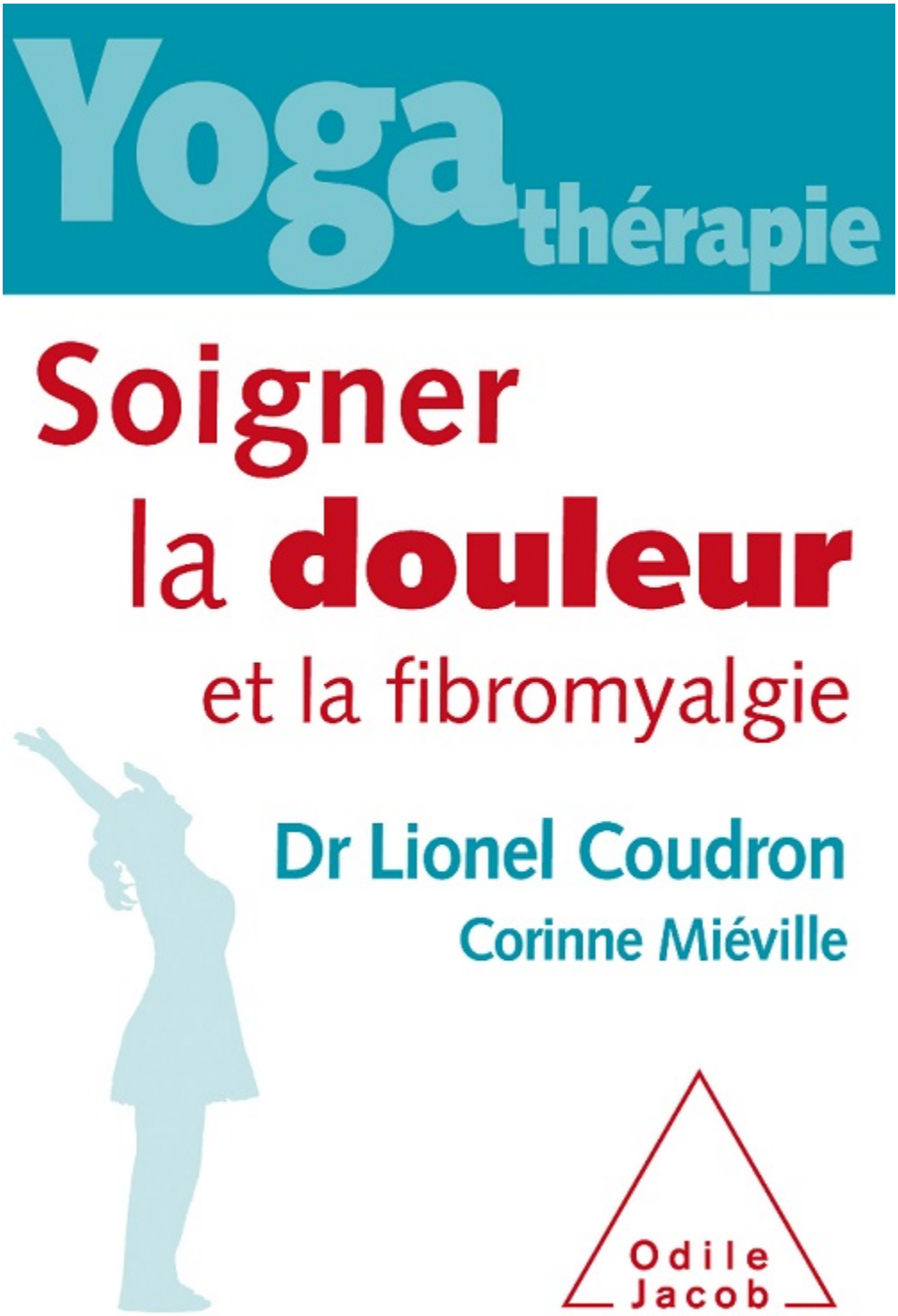
L'histoire se déroule au début de la grande guerre entre les Pandava, fils du roi Petru, et les Kaurava. Non loin d'Hastinapura, Arjuna un des 5 Pandavas et Krishna — qui se fait le cocher du char d'Arjuna afin de le mener au combat — sont sur le champ de bataille de Kurukshetru entre les deux armées prêtes à combattre. Arjuna doit souffler dans une conque pour annoncer le début des combats mais, voyant des amis et des parents dans le camp opposé, il est désolé à la pensée que la bataille fera beaucoup de morts parmi ses proches, oncles, cousins. Il se tourne alors vers Krishna pour exprimer son dilemme, faire son devoir en conduisant son armée et, ce faisant, tuer des membres de sa famille, et demander conseil.

# Lecture

### Soigner la douleur et la fibromyalgie

### Dr Lionel Coudron

Le Dr Lionel Coudron est médecin et professeur de yoga thérapeutique en France.
Vous connaissez une personne qui souffre de douleurs d'origine articulaire ou inflammatoire? Quoi dire des douleurs chroniques, intestinales ou bien encore d'une fibromyalgie?




Ce livre vous propose des exercice simples, des postures et des respirations de yoga pour vous libérer des tensions douloureuses, rien de moins.

Apprenez (ou enseignez) des méditations et des relaxations pour retrouver un état de paix intérieure grâce au pouvoir du yoga et retrouvez votre mieux-être quotidien.

Dans cet ouvrage écrit par le Dr Lionel Coudron (YogaPartout était supposé l'interviewer au sujet de ces deux nouveautés et nous avons loupé notre rendez-vous. Le Dr. Coudron attendait au bout du fil en France alors que nous faisions du vagabondage mental... SUT... c'est partie remise!) et Corinne Miéville, retrouvez la rigueur des

écrits de ce tandem. De plus, les lecteurs accèdent sur leur site YogaTime.fr ou cdyt.com de nombreux exercices audio ou vidéo pour vous aider dans votre entraînement.

Merci à Odile Jacob.fr

Merci à Cloé Dutre, l'éditeur en France ainsi qu'à Paule Bolduc chez Hachette Canada

# Un mot de notre partenaire

Publicité

---

# Nouvelle liste de prix adapté

Suite au sondage que nous avons effectué, nous avons pris action sur vos suggestions. Ainsi, afin de répondre à vos besoins réels et pour continuer d'être à la fine pointe des changements rapides que demande la gestion d'un portail communautaire comme celui qu'est Yoga Partout, voici notre nouvelle liste de prix.
Elle est enlignée avec les techniques de gestion marketing en engin de recherche (SEM), la publicité média social (SEA), l'optimisation des engins de recherches (le référencement naturel)(SEO) et l'optimisation stratégique d'acquisition via les médias sociaux (SMO).

Bref: SEM = SEO + SEA + SMO

## Une image vaut mille mots

## Découvrez qui est Yoga Partout... véritablement!

[+]

# Om2 média social

Nous vous présentons donc cette nouvelle liste de prix ci-dessous

## Voyez

[+]

# YouTube

## Suggérez-nous une vidéo

Vous avez une vidéo que vous voulez partager avec nous? Expédiez-nous votre coup de coeur et nous verrons à ce qu'elle soit mise en évidence sur notre page d’accueil.

**Premier arrivé, premier servi** puisque nous faisons des rotations mensuelles.



## Ce mois-ci

Découvrez (ou redécouvrez les interviews de Lily Champagne, Sat Bir Singh Khalsa, Ph. D, Babacar Khane sur les origines du yoga et Francine Cauchy dans sa conférence à propos des enfants




# Truc et astuce

## Comment placer un évènement au calendrier

Voici une nouvelle vidéo placé sur le site pour vous aider à placer un évènement au calendrier.

# Liens intéressants

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| S'inscrire par courriel | Lire toutes les Archives | Lire les archives courantes | Lire les archives du mois de mai 2011 | Forum technique | Connexion | Inscription à titre d'étudiant ou professeur | Déconnexion | Mot de passe oublié | WebTele: **Yoga Toumo**? | Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants de yoga | WebRadio: Le yoga rondeurs: **Suzanne Sirois** |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| WebRadio: **La Yoga Research Foundation** | Miami du yoga en français | Revivez le lancement de ce site | TeleWeb : Kundalini yoga + directement de l'Inde... en français | Une vocation internationale + un calendrier d'évènement ouvert à tous | Swami Sai Shivananda de la FFY - entrevue exclusive | L'ashram Yoga Research Foundation - Du yoga en français à Miami aux USA |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Karma yoga expliqué par Discover Vendanta | Merci mille fois *Hervé Blondon | Spécial 11-11-2011 | Tantra blanc *InstitutInternationalDeYoga: Babakar Khane | Spécial Fédération francophone de yoga | Claude Maréchal |

| | | |
|---|---|---|
| Martin Dubois - Yoga Salamandre | Info lettre no 16 | Cette info lettre |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Rejoignez-nous | Notre mission | Voyagez | Merci |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Inscrivez-vous c'est gratuit | Consultez nos archives | Voyez nos vidéos diffusé sur YouTube | TeleWeb : Kundalini yoga | Une vocation internationale | Swami Sai Shivananda de la FFY |

| | |
|---|---|
| Un ashram vous accueille en français à Miami aux É.-U. | Karma yoga: Le yoga qui profite aux autres? |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Célébrité: Vanessa Hudgens de High School Musical | Hervé Blondon de l'école Satyam | Le ViniYoga et rien d'autre | Tantra blanc | Les enfants | Claude Maréchal |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Natha Yoga | Yoga Salamandre | 2011 (débute en mai) | 2012 | 2013 | 2014 | 2015 | 2016 | 2017 | La toute première | Toutes |