Patrick Vesin

Patrick Vesin

Patrick Vesin - Swami Aksharananda
BSc Edph, PYC, PYT

Patrick Vesin: prof qui enseigne depuis 1979. Il se spécialise en raja yoga et méditation. Sa conférence (et mini cours) portera sur le "comment transmettre (aka enseigner) la méditation pleine conscience.

Patrick est prof de yoga depuis 1979

- BSc Edph, PYC, PYT
- Instructeur de méditation depuis 1979
- Instructeur de Raja Yoga depuis 1979
- Instructeur de Hatha Yoga depuis 1979
- Baccalauréat ès Sciences, Éducation Physique (Université de Montréal) 1974-1977
- Enseignant chargé de cours en Gestion du Stress à l'Université de Montréal, département de Kinésiologie 2011-2017
- Formateur en Gestion du Stress depuis 1989
- Formateur agréé en Gestion du Stress par Emploi Québec depuis 2010
- Judo ceinture noire 5e dan

Plus de détails sur le liste de Padma Yoga

Il est co-auteur du livre : Yoga, solution anti-stress disponible sur Amazon ainsi qu'en version électronique.

L'Essentiel est de retransmettre

par Patrick Vesin

J’ai commencé la pratique du judo en 1962 quand j’avais huit ans et demi. Durant mon adolescence, la spiritualité des arts martiaux m’attire beaucoup et je lis des livres sur le sujet : *L’esprit du judo-Entretiens avec mon Maître, Judo, école de vie, Le Judo de l'Esprit*. La lecture de ces livres ne fait que confirmer mon intérêt pour la spiritualité. J’ai actuellement la ceinture noire 5ième dan en judo et je poursuis mon entraînement.

Durant cette période, les astronautes, les alpinistes, les navigateurs en solitaire me fascinent. Je comprends aujourd’hui que derrière cela se cachait une quête de l’Absolu, un désir profond de dépasser les limites du quotidien.

Je me rappelle encore les deux premiers livres que j’ai lus sur le yoga et le bouddhisme : La Lumière du Dharma, les grands principes du bouddhisme tibétain par le Dalaï Lama et Sri Aurobindo ou L’Aventure de la Conscience par Satprem. J’écris un article sur le Bouddha dans le journal du collège la dernière année de mes études collégiales.

En 1972, je suis admis dans une école de pilotage qui forme des pilotes de ligne. Me sentant mal à l’aise avec la philosophie de l’école et le décès de mon père alors que je n’ai que 19 ans, m’amenant à me poser des questions sur le sens de la vie, je quitte l’institut en 1974.

Les circonstances font que je me retrouve en février 1976 dans un séminaire de Raja Yoga (enseignement se rapportant à la vie intérieure de la personne) au centre de yoga Le Lotus (à Montréal au Québec) alors que je ne cherche pas du tout à faire du yoga. J’y commence ma quête spirituelle consciente auprès de Swami Shraddhananda et Swami Madhurananda (lignée Saraswati de Swami Sivananda de Rishikesh en Inde). J’y rencontre des personnes marquantes : André Poray, chercheur sur le cheminement spirituel, qui me fait découvrir des mantras tibétains enregistrés au monastère du Dalaï Lama, le docteur Frédéric Lefébure (qui s'intéresse au phosphène et au mixage phosphénique), Jean Herbert, disciple de Sri Aurobindo et directeur de la collection Spiritualités Vivantes aux Éditions Albin Michel.

Déjà, à cette époque, j’ai un intérêt particulier pour l’enseignement puisque j’étudie à l’université pour devenir éducateur physique et j’y obtiens mon diplôme. Ce contact avec le yoga m’amène à vouloir approfondir le travail corporel proposé par le Hatha Yoga. Je fais une retraite d’un an (1978-1979) à l’ashram du Lotus (Raja Yoga, Hatha Yoga, Karma Yoga) et je poursuis depuis mon perfectionnement par diverses formations.

En 1979, je décide d’abandonner le monde de l’éducation physique et j'ouvre un centre de yoga à Sherbrooke (1979-1986).
En 1984, je reçois le nom initiatique Swami Aksharananda qui témoigne de mon engagement dans la voie du yoga. Ma quête spirituelle m’amène aussi à poursuivre ma démarche auprès du maître français Arnaud Desjardins grâce à de nombreux séjours à son ashram en France et au Québec et auprès du maître indien Swami Shyam (séjours à l'ashram à Kullu en Inde).

Au fil des années, j’ai formé des instructeurs de méditation et des professeurs de yoga. J’ai enseigné dans certaines universités, les milieux hospitaliers, certains services du Gouvernement du Québec et à l'Institut de formation continue du Québec.

J’ai également créé des CD sur la méditation, la relaxation, la gestion du stress. J’ai collaboré avec Locana Sansregret à la création de deux CD sur les mudras et au livre Yoga, solution anti-stress publié aux Éditions Quintessence.
Je suis l’auteur du programme de 28 méditations en ligne Méditer autrement

Je considère essentiel de retransmettre ce que j’ai reçu.

Patrick Vesin
© 2020
Aucun droit de reproduction sans l’accord écrit de l’auteur.

L'entrevue de présentation

Connectez-vous pour lire ma chronique

Si vous êtes déjà connecté, voici mon premier billet:

Le Raja Yoga: Unir, l'agir et le non-agir

^

Enregistrez votre profil si ce n'est pas déjà fait

C'est gratuit

Prix - commande (cliquez sur le signe + pour voir)

[+]

Contacts - Info - Q&A

Écrivez-nous via notre nouvelle adresse email sur satoshi.yoga

Autres pages reliés

Patrick Vesin

- PadmaYoga
- Solution anti-stress le livre
- Atelier