



FFHY – Antenne SOA



Newsletter N°3 Avril 2022

Edito

Renouveau : le printemps annoncé était bien au rendez-vous de cette 5° session de formation de l'antenne Sud-Ouest-Aquitaine les , les 26 et 27 mars 2022..

Le paysage était en bonne voie pour retrouver progressivement ses belles couleurs verdoyantes .

C'est donc sous le soleil et le ciel bleu que nous avons pu nous retrouver lors de ces deux journées au programme bien rempli.

Renouveau en quelque sorte aussi dans notre profession, puisque nous avons eu le bonheur de remettre son diplôme à une nouvelle professeure de yoga, Nathalie GORSE.

Côté formation, d'une part une quinzaine d'élèves-professeurs de l'antenne SOA et un professeur ont participé au stage national de Biarritz.

D'autre part les sujets des conférences du weekend ont porté sur le YOGA NIDRA avec Martine Roubinet, les déesses de l'Hindouisme avec Sarah Combe, la Bhagavad Gita avec Pierre MIANI et le Genou avec Jean Marie Marniesse et Fabien Bravin.

Un support de cours ou des retranscriptions de conférences seront disponibles à la bibliothèque.

Renouveau aussi du côté de la Base Nautique de Temple sur Lot : dans l'optique des jeux olympiques d'été de 2024, la « Base » a été retenue comme lieu d'entraînement d'équipes internationales d'aviron ou de canoé kayak. Face au Lot et à l'emplacement de constructions démolies, se dresse désormais un nouveau bâtiment, en cours d'achèvement.

En fin de newsletter, vous retrouverez le programme du prochain séminaire et l'agenda des weekends de formation pour la session 2022-2023.

Bonne lecture à toutes et à tous et rendez-vous au mois de mai.



Pierre MIANI

Une nouvelle professeure de yoga



La remise du diplôme à Nathalie par les amies Hélène et Karine puis les félicitations de Fabien, directeur Technique.

Stage national thématique :

« Biomécanique et āsana - du grossier au subtil » à BIARRITZ du 17 au 20 mars 2022 .



le Yoga Nidra ou le sommeil sans rêve par Martine Roubinet.



Actuellement, la pratique du **yoga nidra** tend à se répandre et pour les non avertis le mot pourrait apparaître comme un néologisme.

Loin de cela, le terme nidra apparaît très tôt dans l'histoire puisqu'il est cité dans les **Yoga Sutra de Patanjali** :

« **Samadhi Pada** » :

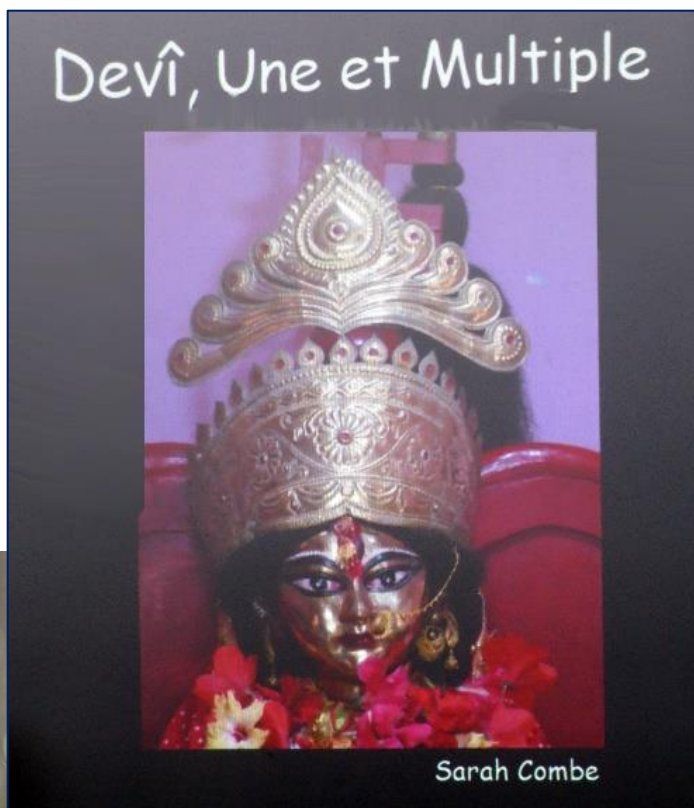
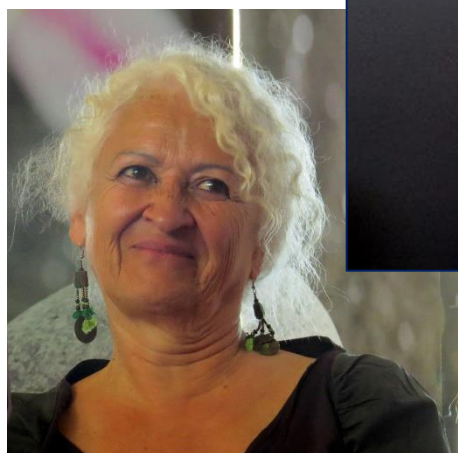
sutra 6 :

« *Quand ce qui reste encore du mental inférieur se retire aussi au-delà du seuil de la conscience cérébrale, nous avons le sommeil sans rêve ou Nidrâ. Dans cet état il n'y a plus d'image mentale dans le cerveau. »*

Sutra 10 :

« *Cette modification du mental qui est fondée sur l'absence en lui de tout contenu, est le sommeil. C'est l'absence de Vritti ! Qui est appelé Nidra ».*

DEVÎ, Une et Multiple

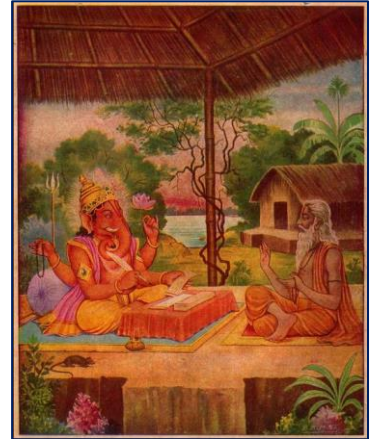


Sarah COMBE nous explique, illustrations à l'appui, la complexité du terme DEVÎ, qui va du sens général de Déesse à celui plus précis de Shakti (principe de l'énergie féminine) ou de Parvati et de ses autres représentations Gauri, Durga et Kali.

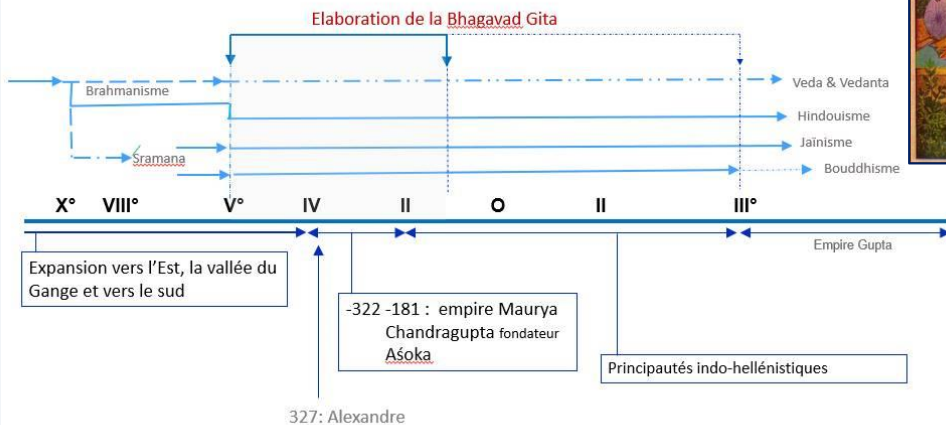
La Bhagavad Gita : le doute et la raison

Pierre MIANI explique l'objet de la **Bhagavad Gita** sous l'angle **historico-social** selon les thèses de Madeleine BIARDEAU .

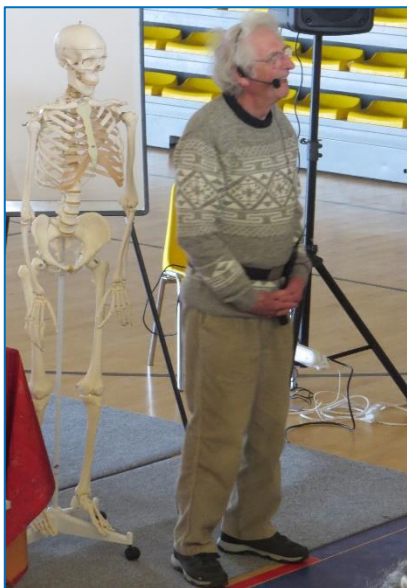
.Ecrité par Vyasa (en fait dictée par Vyasa à Ganesh) dans une époque troublée tant au niveau religieux que politique elle aborde le thème important de Dharma (ordre universel) et de svadharma (devoir personnel) ou comment on passe du doute à la raison..



Faits historiques



L'articulation du genou



Jean-Marie Marniesse, kinésithérapeute explique **l'articulation du genou** d'une part dans ses implications dans le mouvement quotidien, en sport ou dans la pratique du yoga, puis d'autre part au travers sa composition qui met en jeu muscles et os.





Faisant suite à la conférence sur le thème du genou, une pratique de yogasana a été dirigée par Fabien Bravin, directeur technique.



Prochain séminaire les 21-22 mai 2022

LES COURANTS DE PENSEE

- Accueil et Yogasana
- Le Shivaïsme du Cachemire **Pierre MIANI**
- La méditation – absorption
- Ateliers de pratique et anatomie/physiologie
- Conférence sur la Biomécanique (kiné) **Emmanuelle. PEZET**

Formation en antenne régionale 2022-2023

Les dates à retenir pour l'année prochaine :

- 15-16 octobre 2022
- 26-27 novembre 2022
- 21-22 janvier 2023
- 25-26 mars 2023
- 13-14 mai 2023
- 10-11 juin 2023

 **LA BASE 2K24**
Le Temple-sur-Lot

EN ROUTE VERS LES JEUX



WWW.LA-BASE.COM

Un nouveau bâtiment en cours de construction
face au Lot



Pour plus d'informations rendez-vous à l'adresse
<https://www.yoga-sudouest.org/>