L'Institut Vidya

Le yoga : Une science basé sur l’intuition - La médecine : 5,000 hypothèses non prouvées

Est-ce que le yoga est un art ou une science?

C’est une grande question. C’est un grand débat. Je dirais que ce débat est un petit peu similaire à celui qui existe au niveau de la médecine. On a oublié que la médecine était un art pour en faire une science. Justement, une science s’appuie sur des données objectives et un art va utiliser ces données objectives avec d’autres paramètres, en particulier l’intuition. Un bon médecin a de l’intuition, sinon il prescrirait les quelques milliers de tests qui existent. Pourquoi fait-il un choix dans les tests, c’est parce qu’il a une intuition à partir des signes cliniques, à partir de son expérience, etc. C’est la même chose en yoga. Alors, dire que le yoga, que la science contemporaine prouve que les enseignements du yoga. Oui, parce que les enseignements de l’anatomie, la physiologie, tel qu’on est capable aujourd’hui avec notre technologie d’aller faire certaines expériences permettent de prouver ce que les anciens affirmaient de leur expérience vécue empirique.

Donc l’Institut Vidya au niveau de la science contemporaine touche à cet aspect scientifique?

La recherche. La recherche parce que c’est important d’apporter cette validation pour intéresser au yoga des personnes qui sont du monde scientifique qui ne s’y serait pas intéressé autrement en rejetant cela du revers de la main en disant que ce n’est pas prouvé, etc. Donc, ça permet d’élargir l’implication sociale du yoga. On a maintenant des personnes qui sont des enseignants en yoga, qui sont des médecins eux-mêmes. Donc, qui peut avoir une écoute auprès de leur milieu que n’ont pas des gens qui ne sont pas de ce milieu là? Donc, ça permet d’élargir de beaucoup le champ d’action et d’implication sociale du yoga.

Dans l’Institut Vidya, disons que c’est le contenu de l’enseignement, dans les formations que nous donnons, qui s’appuient à la fois sur la tradition et à la fois la recherche scientifique. Nous ne faisons pas de recherche scientifique, nous ne sommes pas équipés pour faire de la recherche scientifique, mais par contre nous sommes très attachés à aller rechercher toutes les preuves scientifiques qui vont étayer, parallèlement, aux enseignements traditionnels. Je donnerai l’exemple des formations en anatomie, anatomie physiologique du yoga où on étudie justement les effets des postures, des effets des postures, qui ont été remarqués empiriquement après des siècles, si ce n’est pas des millénaires de pratique et on va chercher en même temps des informations de laboratoires, de physiologies, d’Instituts de recherche clinique contemporains qui ont fait des expériences. Effectivement, sur des pratiquants de yoga avec groupes témoins qui ne pratiquaient pas le yoga, groupes pratiquant le yoga, etc. Donc, avec une valeur selon les critères de la recherche scientifique actuelle. Maintenant, ont dit que c’est une recherche objective : Les ennemis, si je peux dire, du yoga, vont toujours dire que ce n’est

pas scientifique. Je me permettrai de souligner que la médecine actuelle repose sur environ 5,000 hypothèses non prouvées.

Liens intéressants

- InstitutVidya
- Enfants

Est-ce que le yoga est un art ou une science?

C’est une grande question. C’est un grand débat. Je dirais que ce débat est un petit peu similaire à celui qui existe au niveau de la médecine. On a oublié que la médecine était un art pour en faire une science. Justement, une science s’appuie sur des données objectives et un art va utiliser ces données objectives avec d’autres paramètres, en particulier l’intuition. Un bon médecin a de l’intuition, sinon il prescrirait les quelques milliers de tests qui existent. Pourquoi fait-il un choix dans les tests, c’est parce qu’il a une intuition à partir des signes cliniques, à partir de son expérience, etc. C’est la même chose en yoga. Alors, dire que le yoga, que la science contemporaine prouve que les enseignements du yoga. Oui, parce que les enseignements de l’anatomie, la physiologie, tel qu’on est capable aujourd’hui avec notre technologie d’aller faire certaines expériences permettent de prouver ce que les anciens affirmaient de leur expérience vécue empirique.

Donc l’Institut Vidya au niveau de la science contemporaine touche à cet aspect scientifique?

La recherche. La recherche parce que c’est important d’apporter cette validation pour intéresser au yoga des personnes qui sont du monde scientifique qui ne s’y serait pas intéressé autrement en rejetant cela du revers de la main en disant que ce n’est pas prouvé, etc. Donc, ça permet d’élargir l’implication sociale du yoga. On a maintenant des personnes qui sont des enseignants en yoga, qui sont des médecins eux-mêmes. Donc, qui peut avoir une écoute auprès de leur milieu que n’ont pas des gens qui ne sont pas de ce milieu là? Donc, ça permet d’élargir de beaucoup le champ d’action et d’implication sociale du yoga.

Dans l’Institut Vidya, disons que c’est le contenu de l’enseignement, dans les formations que nous donnons, qui s’appuient à la fois sur la tradition et à la fois la recherche scientifique. Nous ne faisons pas de recherche scientifique, nous ne sommes pas équipés pour faire de la recherche scientifique, mais par contre nous sommes très attachés à aller rechercher toutes les preuves scientifiques qui vont étayer, parallèlement, aux

enseignements traditionnels. Je donnerai l’exemple des formations en anatomie, anatomie physiologique du yoga où on étudie justement les effets des postures, des effets des postures, qui ont été remarqués empiriquement après des siècles, si ce n’est pas des millénaires de pratique et on va chercher en même temps des informations de laboratoires, de physiologies, d’Instituts de recherche clinique contemporains qui ont fait des expériences. Effectivement, sur des pratiquants de yoga avec groupes témoins qui ne pratiquaient pas le yoga, groupes pratiquant le yoga, etc. Donc, avec une valeur selon les critères de la recherche scientifique actuelle. Maintenant, ont dit que c’est une recherche objective : Les ennemis, si je peux dire, du yoga, vont toujours dire que ce n’est pas scientifique. Je me permettrai de souligner que la médecine actuelle repose sur environ 5,000 hypothèses non prouvées.

La transcription globale

La rencontre fut plus longue et profonde que cet entrevue diffusé sur YouTube.
Voici

Présentation de l'école

Denis Hervé: Alors, l’école, l’idée de l’école, revient quand même à Madhura. C’est quand même elle qui a eu en premier l’idée de fonder cette école. C’est un peu suite à nos discussions sur la place que prend le yoga et la place que prend la tradition du yoga en général dans le monde moderne. On a décidé d’appeler cela l’Institut des sciences védiques et contemporaines. Comme on trouvait que le nom était un petit peu difficile à retenir, un peu compliqué, on a simplifié, ultérieurement, c’est devenu l’Institut Vidya, qui veut dire connaissance. Ça reste quand même en sous-titre l’Institut des sciences védiques et contemporaines.

Francine Hervé (Madhura) : Comment ça s’est construit? C’est sûr, que, mon expérience y est pour quelque chose. Celle de Denis également. Moi, j’ai été formé dans plusieurs écoles. Je suis passé du premier professeur en 1965 dans une tradition d’Anne Lisbeth qui était très proche de Sivananda, mais direct Sivananda, le grand Sivananda. Puis ensuite, j’ai étudié dans la tradition B.K.S. Iyengar avec Noëlle Perrez qui était une élève directe d’Iyengar et lorsque je suis arrivé au Québec, fin 1974, je suis arrivé ici avec l’autorisation de Noëlle Perez pour enseigner le yoga. Donc, Iyengar, mais ça ne s’est pas très bien passé.

Je veux dire, à cette époque-là. Donc, j’ai fait une formation plus Sivananda avec Swami Shraddhananda

Le Lotus de Montréal?

Le Lotus de Montréal. J’ai obtenu mon diplôme. J’ai rapidement, évidemment, commencé à enseigner. Et j’ai rapidement été formatrice. Car il faut savoir que j’avais dix ans de formation derrière moi.

Donc, vous voyez, ça fait une différence entre aujourd’hui ou un professeur au bout de quelques, comment dire, sessions de yoga va faire sa formation d’enseignant et d’enseigner. Moi, j’avais dix ans de formation personnelle. Donc, voilà. Après ça, j’ai toute une collaboration au centre du Lotus, pendant 12 ans. C’est comme un. C’est peut-être un petit peu dépassé. Mais ça fait comme une totalité. Après quoi je suis retourné dans un travail, car j’ai toujours travaillé parallèlement à certaines périodes.

Je suis rentré ici en 2005, pour fonder l’Institut Vidya.

L’Institut d’étude des sciences védiques et contemporaines. Son sous-titre comprend que tout l’enseignement s’appuie sur les sciences védiques, donc la tradition. Science du yoga, science de l’Âyurveda et aussi l’astrologie védique ainsi que la science des mantras.

Méthode d’enseignement chez Vidya

Décrire la méthode que Francine utilise, c’est qu’il n’y a pas de méthode. Justement. C’est-à-dire qu’elle s’adapte aux individus, à l’intérieur d’un petit groupe, donc c’est ce qui permet d’adapter. Et elle adapte l’enseignement aux conjonctions astrologiques, elle adapte l’enseignement à la nature ayurvédique, selon les enseignements de l’Âyurveda, aux natures de la personne.

Donc, il n’y a jamais deux cours pareils, jamais deux leçons pareilles, et c’est vrai qu’on dit qu’à la rivière il n’y a jamais la même eau, même si c’est la même rivière. Donc, c’est la même chose dans l’enseignement du yoga.

L’Institut Vidya comprend plusieurs aspects. On sait que le yoga est en mouvement. On est en constante évolution… Pourquoi l’aspect contemporain?

Pourquoi l’aspect contemporain? Alors l’Institut Vidya, c’est un Institut Vidya. Vidya qui veut dire étude et connaissance.

Donc, nous avons cherché à situer la place du yoga dans le monde contemporain. Personnellement, ayant une formation scientifique au départ, j’étais de plus en plus intéressé, de plus en plus intrigué, positivement, par la validation qu’on commence à remarquer de plus en plus des enseignements traditionnels par la science contemporaine. Les deux se rejoignent!

Francine Hervé: Je vais un petit peu répéter ce qui a été dit par Denis. Il n’y a pas de méthode à proprement parlé. Il y a un contenu de base qui est préparé, qui est transmis. Évidemment, en plus, un partage qui se fait selon les personnes en présence.
Les personnes en présence guident. Vous avez du matériel. Moi j’ai pris une formation chez vous. Donc, c’est très structuré. Il y a quand même cette base qui est essentielle?
Tout à fait. Tout à fait. Dans une formation, c’est effectivement essentiel même de la remettre, de la donner. C’est vrai qu’il y a cette partie qui est très étudiée, très structurée, c’est vrai.Parce que j’estime que le message doit être très clair, précis, scientifique, vérifiable au regard de la tradition, de la science, oui, je suis assez scrupuleuse là-dessus.

Taille des groupes dans les formations chez Vidya

Pour avoir un impact, quand même, et un enseignement qui soit relativement personnalisé, comme il y a un côté toujours pratique dans l’enseignement, on est obligé de prendre de petits groupes, on ne peut pas faire ce type d’enseignement à de gros groupes

Générosité La joie, le rire : L’enseignement

Denis : Un exemple de générosité c’est qu’elle est prête à partager sa connaissance sans rien attendre en retour. Parce qu’elle privilégie la cause et le yoga avant l’individu et la personne.

Sylvie Gendron : Francine m’enseigne depuis environ cinq ans et même un peu plus. C’est une femme qui a de belles qualités, qui a une belle qualité d’accueil. Elle accueille les gens, tel qu’ils sont, sans manifester de différence pour une élève ou pour une autre. C’est une excellente vulgarisatrice. Elle vulgarise la science du hatha yoga d’une manière exceptionnelle. Elle a un don du ciel, c’est sa voix. Elle a une voix extraordinaire. Quand on a les yeux fermés, on se sent bercé par sa voix. C’est magique, spécialement pour le yoga nidra ou elle excelle vraiment. Alors, ce sont des belles qualités. C’est une femme spirituelle sans en parler. C’est vraiment… Francine, c’est davantage par ce qu’elle dégage. Elle fait ce qu’elle est. C’est magnifique. Elle a une belle ouverture, une belle présence et une belle adaptation.

C’est ça qu’on recherche quand on veut apprendre sur nous-mêmes, non?

Sylvie : Oui, c’est ce qu’on recherche. En fait, elle nous inspire par ce qu’elle est! Alors, elle n’a presque pas besoin de nous convaincre. Juste à la voir aller, à la regarder, à l’entendre. On a le goût de faire notre partie de chemin à nous. Alors, je pense que c’est sa plus belle qualité. Elle ne nous dit pas quoi faire. Pas du tout.

Francine : Il y a une vingtaine d’années, Denis et un de ses amis qui étaient un de nos élèves en yoga sont allés voir un grand voyant.

Malheureusement décédé. Mais c’était quelqu’un qui entrait en transe, qui était vraiment. Moi aussi, je l’ai rencontré parce que quelqu’un avait voulu que je l’accompagne. C’était quelqu’un de grand. Et ils sont allés. Dans leurs questions. Ils ont posé des questions sur moi, sur mon enseignement. Quelque part, ils ont voulu me vérifier. (rire, rire)

Quand ils m’ont dit ça, c’est ce que j’ai fait. (Sourire). Chéri, ce n’est pas possible. Ça m’amuse ce genre de chose. Et puis, évidemment, le voyant leur a dit : comment pourriez-vous résumer son enseignement? Ils sont restés bouches cousues.

Puis d’un seul coup, il y en a un qui s’est mis à rire, à rire et à rire. Et, puis le voyant dit : Bien oui, c’est son enseignement : la joie, le rire.

Enfants, violence, dépression : Le yoga est LA solution

Je me souviens l’année dernière, j’écoutais des informations dans l’auto on disait à la rentrée : Il y a beaucoup de violence dans les écoles et moi de répondre : « Le yoga est la solution » cette année, ce que j’ai entendu, est toujours aussi triste, sinon plus, c’est : "Il y a dix pour cent des enfants qui entrent au préscolaire qui souffrent de dépression". Ça, je suis au bord de pleurer. Je ne le supporte pas. Et, le yoga EST la solution. Et je peux vous dire que les enfants le sentent que c’est leur solution. Ils le sentent très rapidement.

Denis : Maintenant, ce que je peux dire c’est que ce ne sont pas les tests qui ont l’importance, c’est plutôt la façon dont l’enseignement s’est communiqué, c’est-à-dire de façon traditionnelle. En ce sens que dans la tradition, on ne va pas suivre un cours puis on rentre chez soi. Dans la tradition on vit avec le maître. Donc, il y a une osmose. L’enseignement il n’était pas dans les cours de yoga, dans les cours de hatha, mais il est dans la façon de vivre. Donc, il s’agissait davantage, je dirais, d’entrer en yoga que de faire du yoga.

Effectivement, l’examen final, comme je dis des fois, en riant, à des professeurs que je rencontre, en yoga, c’était comme un examen postdoctoral. C’est-à-dire que, souvent, quand on donne une formation, les élèves disent à

propos de l’examen : ah, ben ça, on n’avait pas ça dans les notes. Je dois dire que je n’avais pas grand-chose dans mes notes. C’était un examen d’intégration, que j’ai vécu. Donc l’examen il se continue tous les jours.

Qu’est-ce que vous voulez dire par l’intégration du vécu?

Intégration du vécu, par exemple, je donnerai, une des questions, qui était comment on vit les huit étapes des sutras de Patanjali, de l’enseignement de Patanjali, dans une posture! (Pause)

Évidemment, je me suis amusé de poser la question à plusieurs professeurs certifiés et expérimentés. J’ai eu beaucoup de « ben, ben, ben » comme réponse. C’est un exemple.

Évoluer : La peur vs l’aspiration à aimer

Entre l’amour et la peur, qu’est-ce qui est le plus fort?

Francine: Ce devrait être l’amour. Mais la peur est très forte. Eh oui, c’est tout une lutte.

La peur d’aller de l’avant? La peur de changer? C’est ça, c’est de cette peur que vous parlez? Et l’amour, c’est l’amour de quoi?

L’amour d’être, l’amour de continuer d’évoluer.

Donc, vous opposez la peur d’évoluer à l’aspiration d’évoluer. C’est ça?

Normalement l’aspiration est plus forte. Si je compare ces deux aspects. L’aspiration est plus forte.

Est-ce qu’un est plus dans l’autre?

Ou, pourquoi l’aspiration est plus forte? Pourquoi l’amour devrait être plus fort alors que vous avez commencé votre énoncé en exprimant, avec certitude, que la peur est très forte?

La peur est très forte. C’est elle qui mène le monde. Faut voir que le monde est mené par la peur.

Ça ne veut pas dire que sur un plan évolutif, on va obligatoirement lui donner corps si notre aspiration est plus profonde.

Bon, d’abord pourquoi cette aspiration serait plus forte? Tout simplement, parce qu’à force de se libérer, on va dire, de tensions, de toutes les traces que la peur à laisser au niveau de notre corps, au niveau de notre mental, on les élimine avec les pratiques. Donc, on est beaucoup plus en contact avec notre aspiration profonde. Et là, il y a comme… on bascule de la peur vers cette aspiration qui devient très forte et qui va nous permettre d’avancer.

Ce que l'on résiste, persiste : Les sauts quantiques

Dans votre cheminement personnel, comment vous continuez malgré les obstacles?

Le petit truc. Quelque soit, si ça persiste. Le truc c’est de pratiquer. Faut savoir qu’il n’y a pas de miracles, hein! Ce n’est pas parce que vous pratiquez une fois, un pranayama ou une technique de méditation, que les choses vont se régler! C’est la régularité qui fait qu’à un moment, il va y avoir ce qu’on appelle en science « Les sauts

quantiques »! D’un seul coup. Mais il faut… continuer à pratiquer.

Même si c’est désagréable. Même s’il y a de la résistance?

Bien sûr à un moment la résistance va céder, à la pratique. Si vous continuez à lui donner de la force. Non. Il faut pratiquer, malgré cette résistance. Puis à un moment donné elle cède. Il faut utiliser quelquefois un arsenal un tout petit peu plus important. Au point de vue de la pratique. C'est-à-dire de faire des pratiques un peu plus intensives sur un certain temps. Et là on se détermine, pendant trois semaines, tous les jours, je fais une pratique de deux heures avec telle, telles, telle technique, on y ajoute le mantra. Ça ne veut pas dire qu’après trois semaines, les choses auront débloqué. Ça peut être pareil. Il faut toujours de la patience. Et il faut savoir que si nous sommes responsables de notre transformation, de notre devenir, il ne nous appartient pas qu’à nous. Il y a aussi ce qu’on appelle l’acceptation. Il y a quelque chose souvent à apprendre en arrière de cela et tant qu’on ne l’a pas compris, appris.

Intégrer.

Voilà!

L’importance d'avoir un maître: Être Plus! Buts évolutifs et dangers!

Est-il important, actuellement, d’avoir un maître? On va dire qu’en yoga, majoritairement, ce qui nous est accessible, ce sont des professeurs.

Vous faites une différence?

Tout à fait. Effectivement, les professeurs, vont mener leurs élèves d’un point A à un point B. Et vont donc enseigner toutes les techniques de base. Il faut reconnaitre que la plupart des gens qui viennent au yoga, ils viennent dans un but de bien être, d’équilibre. Donc, les professeurs sont là pour leur permettre d’accéder à ce bien-être, à cet équilibre. Évidemment, il y a un pourcentage parmi ces personnes qui seront, d’un seul coup, intéressées, à ce que j’appelle « Être Plus » c'est-à-dire à cheminer vers la recherche, la connaissance de soi. Là, ce est-ce que j’appelle un « But évolutif » qui dit un objectif d’évolution dit qu’obligatoirement qu’il va y avoir un changement, donc, perte d’équilibre. Il va falloir laisser certaines choses. Là, on ne parle plus d’équilibre, on parle d’évoluer en provoquant des déséquilibres, à cause des changements. C’est toute une autre dynamique. C’est personnel, individuel et effectivement il est préférable d’y être guidé. Actuellement, la notion de guide a évolué.

Nous ne sommes pas en Inde, d’abord. Puis, il y a des personnes qui s’improvisent aussi, reconnaissons-le.

Il y a des dangers?

Non, je ne peux pas dire que ce soit des dangers. Non, parce que, mon dieu, c’est à la personne de se rendre compte si ça lui correspond. Si ça ne lui correspond pas. Tout simplement.

Il y a des personnes qui sont influençables.

Peut-être, oui. Oui, peut-être certaines personnes sont elles influençables. Mais à un moment donné, non, non, je ne pense pas qu'il y ait de dangers comme tels.

Le yoga donne suffisamment de pratique pour développer une certaine clairvoyance, un discernement qui fait qu'on peut se rendre compte rapidement si on est avec la bonne personne. Puis ça se ressent. Ça se ressent aussi, oui.

Alors, par rapport à la guidance, oui, bien sûr. Après, il faut être guidé, car, oui, ce n'est quand même pas facile, facile. Et c'est très individuel.

Ayurvéda

Le yoga est arrivé le premier. Dans l'ouest. Dans notre occident. Puis ensuite, il y a une dizaine d'années, l'Âyurveda commence à reprendre sa place. Mais ce sont deux sciences qui sont très liées. Donc, j'ai du bonheur aussi à partager cette expérience dans cette formation.

Vous avez un site web?

Oui, tout à fait, le site c'est Quantum point org. Q U A N T – À U M point ORG. Et puis les cours que je donne ici dans le voisinage et un yoga articulation et un yoga pour le dos. Mais ça reste… vous savez quand on dit : je donne un cours de yoga pour les articulations ou pour le dos, je le précise : Ça reste du yoga. C'est-à-dire que dans la partie asanas je vais tenir compte des fragilités des personnes. Mais le yoga est de haut niveau avec le temps.

Baguette magique

On est tous nos propre maître de soi?

Tout à fait.

Je considère que j'ai des choses à améliorer au sujet de ma personne et que même si j'applique certaines techniques de yoga, que je "pratyara", que je me retire, que je suis un observateur de tout ça et ça persiste.

Je vais vous dire le gros truc en yoga: Asseyez-vous et pratiquez! C'est tout!

Donc, c'est d'être persistant. Il n'y a pas de baguette magique?

Non, non, il n'y a pas de baguette magique.

Le yoga et l'éveil : Une perle au fond de l'océan

Il faut voir que, le yoga, bon, signifie UNION. Justement, union de toutes les facettes que nous sommes. Union avec le SOI. Connaissance de soi. Évidemment, on a des intuitions, comme vous dans l'enfance. On peut comparer l'Être à la perle qui est à l'intérieur de l'huitre au fond de l'océan. <Silence> Elle existe. Encore faut-il aller la

découvrir, la chercher. Effectivement, c’est une démarche du yoga. Comment le yoga va permettre d’accéder à l’Être, au SOI? C’est par un ensemble de techniques, de pratique qui prend leurs places progressivement, dans le temps, car on ne propose pas la même chose à un débutant et à une personne avancée. Donc, il y a tout un ensemble de techniques de pratiques et des enseignements.

Des enseignements, on va dire, ce sont des informations dont nous avons besoins et qui balisent notre cheminement. Un peu comme la signalisation sur les routes lorsque nous roulez d’un point à un autre. Le danger serait de dire : « Ah, il y a eu des grands maîtres. Je veux être comme eux! » Ça, c’est un danger. Parce que ce qu’ils sont devenus, c’est ce qu’ils étaient; en profondeur. Et pour cela, le yoga est là, pour aider la personne dans cette recherche.

C’est intéressant, je vous remercie. Effectivement, vous avez parlé d’intuition, de perle, qu’à l’intérieur de nous on a tous les outils finalement?

Vos outils à vous. Pour vous… Je n’aimerais pas utiliser le mot « aider », mais plutôt vos outils que vous utilisez pour votre propre chemin? Alors, je vais vous dire ce qui m’a, de toute façon tout ce que l’on fait en yoga, aussi bien asanas, pranayama, la respiration, la relaxation, le yoga nidra, la méditation, les mantras, toutes les techniques, toutes les pratiques sont importantes. Comme dans le cheminement du Raja Yoga, pranayama, la respiration est au cœur, au centre. Je dois vous dire qu’effectivement Pranayama c’est, sur le plan évolutif, entendons-nous, la pratique essentielle.

Évidemment, avec l’étude de l’Âyurveda, j’ai été amené à l’étude du Santya — Samkiya qui est le développement linéaire de la création, mais qui vous habite à chaque instant et qui se manifeste à chaque instant en nous. Donc, cette énumération du Samykiya on voit très bien que Prana, donc ce qui est l’énergie vitale que l’on développe dans pranayama, la respiration, on peut nous mettre en contact avec le SOI. Donc, c’est vraiment la « grande » pratique. Elle m’a beaucoup aidé. Elle m’a révélé aussi. Amené, beaucoup de révélations et ça n’a pas de limites.

Ça continue?

Bien oui, ça n’a pas de limite!

Il n’y a pas de début, pas de fin?

Non, non. Moi d’ailleurs je n’ai pas d’objectifs. Il y a des personnes, sans doute qui dans mon cas diraient : ah, je veux être libéré! Je n’ai jamais eu cet objectif-là. Jamais, non, non. Pour moi c’est d’être dans l’instant présent. Le plus possible, en fonction de ce que j’ai pratiqué, en fonction de ce que j’ai expérimenté. C’est d’être. Des objectifs, non je n’en ai pas. Vous vivez en fonction de l’instant présent?

Tout à fait.

Ça signifie quoi?

Bon, c’est une intensité de présence. Comment dire : la priorité elle est là. Là elle est d’être avec vous. J’ai une somme de travail phénoménal, mais ça ne me dérange pas, puisque la priorité c’est d’être là avec vous. Voilà, c’est ça!

Liens intéressants

- InstitutVidya
- Enfants
- Les enfants, la dépression et le yoga

Bonjour à vous qui aspirez au bien-être par la voie du yoga

Bienvenue

Si vous lisez ce texte, c'est que vous n'êtes pas inscrit, vous n'êtes pas connecté. YogaPartout est un site transactionnel qui permet aux professeurs et aux étudiants de se rejoindre, de collaborer et de partager. La connaissance du yoga est vaste. YP aussi. Avec des outils internet évolués, intelligents, capable de s'adapter aux besoins des membres voici ce que nous vous offrons.

Une plateforme web avec différentes activitées qui intègrent la technologie, l'interaction sociale, et la création de contenus

---

Accédez au contenu complet de ce site via votre inscription.
Depuis le 7 janvier 2020, le contenu enrichi de ce site n'est accessible qu'aux personnes inscrites. C'est gratuit pour vous connecter.

Parlez-nous de vous

SVP complétez le formulaire ci-dessous en vous assurant de **parler de vous**. S'il y a une raison spécifique pourquoi vous communiquez avec nous via cette page, svp indiquez-le.

transfertftp/Formulaire/Web2LeadV2/YogaPartout/Web2Lead.html"

De plus

Vous pouvez avoir accès au contenu complet sur Yoga Partout gratuitement, sauf que cela nécessite d'être inscrit.

Depuis le 7 janvier 2020, vous pouvez seulement accéder au contenu enrichi sur ce site qu'en étant connecté. Cela nous permet d'éviter des intrusions de virus et nous permettre d'apprendre à vous connaître.. De plus, nous avons ajouté un panier de contribution volontaire pour celles et ceux qui ont a coeur le maintient de cette plateforme. Vous pouvez aussi devenir membre. Même si ces contributions sont volontaires, elles sont fortement encouragées afin d'aider la communauté à subvenir à ses besoins. Nous aidons et avons aussi besoin d'aide. Les personnes inscrites qui ont fait leurs contribution annuelle ont accès à des services additionnels.

Une mission

Offrir et préserver la connaissance... avec intégrité

Nous reconnaissons

La fédération francophone de yoga a maintenant des nouveaux logos

La Yoga Alliance

La Yoga Alliance des USA: RTY200

Satoshi

Un satori, nous savons ce que c'est. Par contre, un satoshi, c'est une autre histoire. Yoga Partout se tourne vers la nouvelle économie puisque notre monde tel que nous le connaissons est en transformation (Yuga).

Pour chercher notre banque de donnée

Voici l'engin de recherche, une technologie puissante qui vous donne accès à plus de 1,700 pages d'information.

Find

SVP, inscrivez-vous c'est gratuit **ou** connectez-vous si vous êtes déjà inscrit.e pour accéder au contenu complet sur ce site.

Continuez votre navigation sans publicité une fois connecté

Pour l'instant, voyez ce que ce commanditaire nous offre

Encouragez, découvrez, osez

Pour toutes questions additionnelles ou simplement pour trouver quelque chose que vous cherchez, SVP consultez notre forum de questions et réponses (FAQ) ou écrivez-vous

Pour accéder à cette page, vous devez être connecté. Pour vous connecter vous devez connaître votre votre mot de passe. Seulement les personnes qui sont passés par l'inscription sur ce site (gratuit pour s'inscrire) peuvent accéder au contenu enrichi.

Pourquoi m'inscrire

[-]
Devenez membre et recevez du contenu enrichi (inscription gratuite)

Nouveau

[+]

Sur cette page

[-]

En plus d'avoir accès à du contenu unique, fiable et de qualité, vous pouvez accéder à des dictionnaires, obtenir des conseils, de l'aide et utiliser nos outils de communication tel

- Connaissance et contacts précieux
- Dépendant de votre profil lorsque vous vous êtes inscrit(e), vous rejoignez un groupe d'appartenance. Vous êtes curieux(se), un(e) étudiant(e), un(e) enseignant(e) de yoga? YogaPartout vous offre des outils évolués. Vous serez en contact avec d'autres passionné(e)s de yoga, comme vous. Puis, vous accédez à nos services tel
- Réception dans votre boîte de courriel et via votre téléphone, des centaines de podcasts sur des sujets aussi variés que nourrissants
- Des webinaires
- Nous référençons votre site web pour plus de visibilité sur les engins de recherche
    - Référencement naturel: top dans votre groupe d'appartenance
- Banque d'images libre de droits d'utilisations
- Échange avec des professeurs certifiés
- Nous vous inviterons même au micro de YogaPartout pour
    - Raconter votre histoire
    - Partager votre passion
    - Inviter des nouvelles personnes à venir vous rencontrer
- Nous pouvons aussi diffuser des bannières interactives primées

Notre pouvoir collaboratif est à la fine pointe d'internet. Nous diffusons des infos lettres de qualité supérieure. Vos annonces rejoignent des nouvelles personnes. Nous vous aidons technologiquement dans l'amélioration de votre présence sur le web.

Liens intéressants (cliquez sur le signe +)

[+]

Communiquez avec nous (cliquez sur le signe +)

[+]

Parlez-nous de vous (cliquez sur le signe +)

[+]

Contact (cliquez sur le signe +)

[+]