RDL Ma rencontre avec le Yoga

Table of contents

- RDL Ma rencontre avec le Yoga
- Ma rencontre avec le yoga
- Nos activités de yoga sur ce site
- Mon rôle sur YogaPartout
- Liens intéressants
- Pages reliés à celle-ci

No image specified. One of the following parameters must be set: fileId, randomGalleryId, fgalId, attId, id, or src.

Ma rencontre avec le yoga

J'ai entendu parler du yoga en 1995 par Alain Gendron qui est devenu mon compagnon de vie et mon professeur de yoga.
Au commencement, il se retirait pour faire son yoga et quand il avait fini, il disait souvent comme cela me fait du bien. Il suivait ses cours avec Réjane Martin. Puis, lentement il m'a initié à faire les postures de yoga, je n'étais pas à l'aise de faire des postures, j'avais le souffle court. La méditation m'intéressait beaucoup plus. Après quelques temps, nous avons été voir son professeur pour 5 cours individuels ensemble. Puis environ deux ans après, Alain a décidé de suivre sa formation d'enseignant avec CCY (Centre canadien de yoga à l'époque), il allait à Québec et quand il revenait il en parlait, j'étais contente pour lui mais ma tête était déjà pleine et je n'étais pas prête à vraiment ouvrir mon esprit alors j'écoutais d'une oreille distraite.

En septembre 2000, il y avait la formation d'enseignants ETY (Etude et transmission du yoga), école crée par Claude Maréchal , qui commençait à Rivière-du-Loup, Alain s'y inscrivait et moi j'avais le goût mais je me demandais comment j'allais faire pour payer tout cela. Aujourd'hui, je suis bien contente de m'y être inscrite. C'est à partir de ce moment-là que mon assiduité à commencé et que la pratique persévérante et le détachement commençaient à avoir plus de sens pour moi.

Un an après, j'ai commencé à initier d'autres personnes au yoga, une série de 10 cours avec la fondation de la sclérose en plaques à Rivière du Loup et une autre en après-midi à notre Centre de yoga. En voulant transmettre le yoga, cela m'amène à mieux me connaître et je comprend les principes du yoga, je me fais confiance. J'ai une soif d'apprendre pour mieux maîtriser les paires d'opposées en moi (tel que le chaud, le froid, la gauche, la droite) et je peux éviter la souffrance à venir.
Je me sens beaucoup plus stable, je suis moins émotive qu'avant. La compréhension et l'étude des Sûtra de Patanjali m'apaise, je m'accepte et m'aime tel que je suis.

Enseigner les principes du yoga dont les attitudes envers les autres et soi-même (yamas) et (niyamas) aux élèves m'amène à vouloir les étudier plus profondément, les mettre en pratique dans ma vie et les découvrir sous différentes facettes.

Il y a des postures que je n’aimais pas faire. Aujourd’hui, elles sont beaucoup plus faciles, elles m’apportent beaucoup de satisfaction et de contentement. J’ai senti que plusieurs points de tensions, se sont dénoués dans mon corps lors de la prise de certaines postures et pour moi ce sont des libérations mentales et spirituelles. Au début c’est ce qui m’avait attiré dans le yoga.

Maintenant nous sommes devenus formateurs avec Étude et transmission du yoga (ETY) fondée par Claude Maréchal et accrédités par la Fédération francophone du Yoga (FFY).
Nous rencontrons de belles personnes qui veulent avancer dans leur démarche en yoga. Quelle belle aventure!

Formation continue...
2018 à 2020 Étude de la Bhagavat Gîta avec M. Claude Maréchal
2017 (3-4 juin) le thème est le yoga et les 10 chakras.
2016 stage de 2 jours sur le lieu du coeur avec M.Claude Maréchal à Rivière du Loup.
2016 atelier sur les Mûdra avec Daniel Gauthier.
2012 à 2016 nous avons terminé une formation en yogathérapie qui concerne l'Enseignement individuel avec M.Claude Maréchal.
Octobre 2011, stage sur yoga et méditation avec M.Claude Maréchal.
Mai 2011, stage avec M.Claude Maréchal, le thème Yama et Nyama.
Post-formation de 3 ans (200h) dont l'étude des sûtra de Patanjali du 3e et 4e chapître.
Stage sur le sommeil avec mesdames Lisette Caron et Nicole Roy.
Ayurvéda avec Julie Corbeil.

Nos activités de yoga sur ce site

File not found.

- Pages d'Alain et Étiennette
- Nous avons une infolettre si vous désirez vous y inscrire
- Nous avons participé à l'écoute de l'émission de radio avec Mahesh Wari Devi à Miami
    - Écoutez l'enregistrement complet
- Nous avons l'intention de participer à la prochaine émission de radio avec l'invité Swami Sai Shivananda qui aura lieu le 25 Septembre 2011 à 16:00 EST

Mon rôle sur YogaPartout

- J'aide à surveiller des pages
- Je surveille les courriels automatisé de info@yogapartout.com

Liens intéressants

- CTY
- ETY

Pages reliés à celle-ci

No pages link to RDL Ma rencontre avec le Yoga