Bonjour, vous qui aspirez à un mieux-être par la voie du yoga. Dans cette info lettre, découvrez Padma Yoga et le Raja Yoga

Le Raja Yoga est un cheminement qui demande de la patience pour qu'il soit accompli

Une voie vers l’Éveil

La spiritualité au quotidien

Le Raja Yoga est un art de vivre. C’est une démarche spirituelle qui propose de renouer avec l’être profond, la source en Soi, et de rejoindre notre nature véritable et profonde faite de pure Lumière et d’Amour infini.

Cette voie demande persévérance, et implique un engagement personnel et pratique. À travers ce cheminement, il est possible de franchir des portes initiatiques.

Conduit par

Padma Yoga ce sont trois directeurs. La Fondatrice Locana Sansregret et les deux directeurs: Patrick Vesin (nom d'initié Akshara) et Robert Chabot (NadaBrahma) qui est un des piliers de chez Padma.

Padma Yoga existe depuis les années 80 est reconnue par la Fédération francophone de yoga.

Padma Yoga à pour mission de servir, rayonner, former et intégrer dans le quotidien les enseignements de sagesse millénaire du Yoga. Cette école qui à pour but de servir en tant que source authentique des pratiques de Yoga.

Padma yoga rayonne depuis plusieurs années dans le monde du yoga. Disons aussi que la directrice Locana Sansregret enseigne en France régulièrement. Padma est engagé à rendre accessible des enseignements de très haute qualité et accompagner chacun dans sa démarche
Plus précisément cette école de yoga est au service des individus de la communauté humaine afin que chacun puisse s'épanouir physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement.

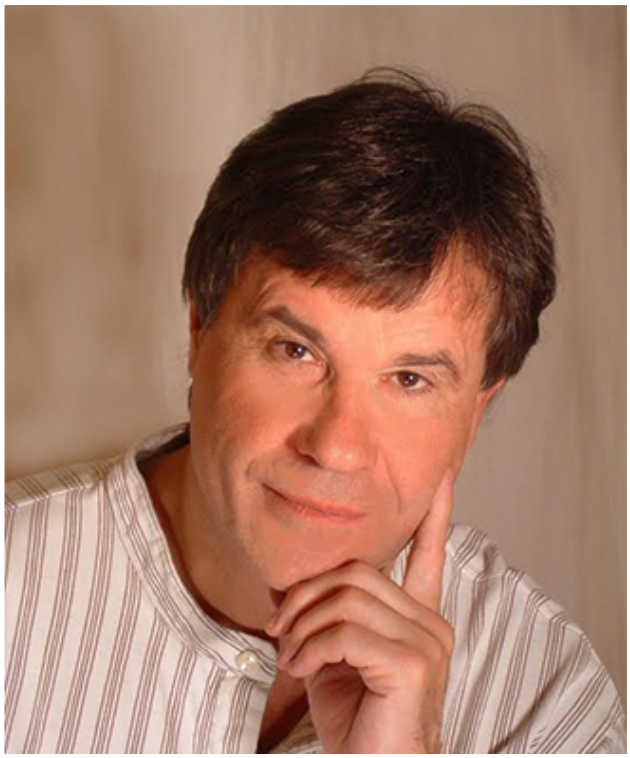
Ainsi, diffuser, faire rayonner et faire connaître le Yoga en tant que voie de réalisation personnelle est le leitmotiv de Padma Yoga; plus particulièrement les traditions du Raja Yoga, du Hatha Yoga, de l'Ayurveda.

Une formation offerte pour les personnes avides de connaissance

Les origines de cette formation nous viennent des temps anciens. Modernisé par Swami Shradananda via le centre le Lotus, Padma yoga l'enseigne depuis le milieu des années 80.

Au centre de ces ateliers de découverte

Locana Sansregret et Patrick Vesin



Raja Yoga

C'est en passant par l'enseignement du Raja Yoga qu'on apprend à se découvrir soi-même. Nous apprenons à utiliser nos ressources intérieures afin de mieux prendre en main notre vie.

Voici un aperçu de la formation Raja Yoga, les grandes lignes quoi.

L'éveil

Durant la formation, les participants apprennent à:

- Être disponible
- Être créatif
- Être positif dans le respect de la loi du Karma (cause – effet)
- Avoir une claire vision de la réalité
- Développer le sens des responsabilités par des choix justes
- Se donner et mettre en application au quotidien des principes de comportement justes : non-violence, recherche du vrai, honnêteté, modération, simplicité volontaire; transparence, contentement, discipline, étude de soi, lâcher prise
- Développer le potentiel des 7 centres d’énergie (chakras)
- Se donner des outils : respiration, relaxation, concentration, visualisation, méditation

Et ce n'est pas tout

En plus de ce premier volet qu'est l'enseignement du Raja Yoga, les participants peuvent suivre un deuxième module tout aussi intéressant. Ce n'est pas à chaque jour qu'on discute et on apprend à s'aimer soi-même. Voici les sujets discutés et le contenu de cet atelier.

L’Amour véritable, le détachement intérieur et le discernement.

- Qu’est-ce que l’amour?
- L’amour de soi
- Conscience individuelle, conscience cosmique
- Se détacher intérieurement
- Le détachement n’est pas le dénuement
- Construire sa sécurité intérieure
- Pardon et réconciliation
- Le discernement
- Important ou essentiel?
- Les 4 portes de la conscience
- Pratiques de méditation

Enfin, la troisième parti de cette formation

Ce cheminement qu'est le Raja Yoga s'applique à couvrir tout le matériel acquis qu'est la connaissance de soi. Voici un troisième volet de cette formation des plus complètes.

L’ego et les lois cosmiques.

- Réintégration de l’ego
- Les lois cosmiques:
    - Karma (cause à effet)
    - Dualité
    - Polarité
    - Cycles
    - Correspondance
    - Équilibre
    - Harmonie.
- Pratiques de méditation.

Renseignements

Si tout ce qui est mentionné ici-haut vous intéresse, voici les coordonnées pour rejoindre ce centre de connaissance.

Pour rejoindre Padma Yoga

Voici leurs coordonnés

51 rue Cleveland
Danville, Québec
Canada
J0A 1A0
819-809-6038

Par courriel

Écrivez à Padma Yoga

Le Yoga Festival de Paris

Surveillez l'évènement organisé par Santé Yoga et le Journal du Yoga.

Padma Yoga c'est aussi Naada

Un des directeurs qu'on tend à oublier c'est Robert Chabot (NadaBrahma). Padma ne serait pas Padma sans cette âme généreuse qui n'attend rien en retour autre que d'être au service des autres.

Pendant ces 12 années, en plus des enseignements et démarche initiatique du Hatha, Raja et Tantra Yoga avec Swami Shradhananda et Swami Madhurananda, NadaBrahma a participé aux enseignements de Frans Manouvrier, d'André Poray, du Dr. Francis Lefébure et bien d'autres.

En 1980, il a pris refuge dans la lignée des Kagyu (bouddhisme tibétain) en présence du 16ième Gyalwa Karm apa et reçu l'initiation Chenrezig (Avalokitshvara, Boudha de la compassion).

Un incontournable quoi!

YogaPartout et ses nombreuses infos lettres

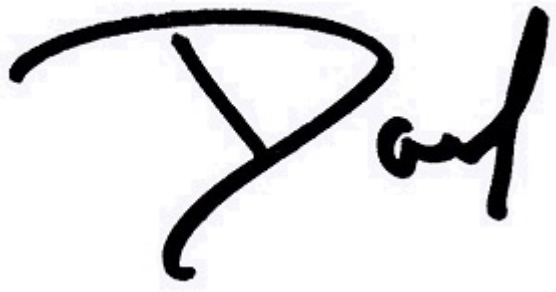
YogaPartout gère plus d'un groupe: Huit pour être plus précis. Notre système de gestion diffuse dans 55 pays francophones. Les informations que nous diffusons sont adaptés selon votre profil lorsque vous vous êtes inscrits.

Pour terminer

Inscrivez-vous à l'info lettre si ce n'est pas déjà fait.

C'était un jour à Paris | Une arrivée clandestine | Un avant goût | Des interviews en rafales | La première info lettre | Entrée connaissance | J'ai oublié mon mot de passe | WebTele: **Yoga Toumo**? | Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants de yoga | WebRadio: Le yoga rondeurs: **Suzanne Sirois**

Nous vous souhaitons tout le bonheur



Daniel