

UN ASHRAM AU CŒUR DU JABRON

Située dans la vallée encore sauvage et authentique du Jabron, qui part des Alpes de Haute Provence et s'enfonce vers la Drôme provençale, Anâkhyashram est un tout nouveau centre spirituel, dédié à la recherche intérieure et à l'enseignement du Yoga. C'est le premier centre de la sorte dans le sud-est de la France. Fonctionnant comme un ashram, le centre Anâkhya (qui signifie « indicible vibration de la conscience ») peut accueillir 25 personnes pour des séjours de courte ou moyenne durée, centrés sur la transmission du Yoga, l'étude des textes traditionnels et la quête intérieure par la contemplation, la méditation et l'acte désintéressé. C'est Christian Coupé, président de la Fédération française des pratiquants de Yoga, qui est à l'initiative de ce beau projet. www.anakhya.org



SUR VOS AGENDAS

Yoga des cîmes

Pour la troisième année consécutive, le Yoga Festival de Val d'Isère propose 3 jours de yoga, de danse, de musique, de partage du 1er au 3 mai 2015. Un Mandala humain de joie et d'énergie, des moments uniques et un vrai esprit de partage. Le tout se déroule au Centre de Congrès de Val d'Isère.

Plus d'infos sur www.facebook.com/YogaFestivalValdisere et yoga-festival-valdisere.fr

Yoga des plages

Les plages du débarquement risquent bien de voir déferler un grand nombre de yogis les 8 et 9 mai, à l'occasion de la seconde édition du Normandy Beach Yoga ! Au programme, une session de yoga géante et une grande séance de yoga du rire mais aussi une marche silencieuse et la réalisation d'un mandala.

Pour tout savoir, rendez-vous sur : www.normandybeachyoga.com

Détox au jus de citron

La ferme Audine, dans les Landes, propose un séjour détox à base de jus de citron. Adapté pour des personnes déjà expérimentées en cures, ce programme est parfait pour la saison ! Après 5 jours de jeûne, reprise en douceur de l'alimentation. Bien sûr, séances de yoga, relaxation et méditation sont au programme, ainsi qu'un massage et un soin aux bols tibétains. Le plus ? Un lieu d'accueil magnifique et l'Océan tout proche.

Plus d'infos sur yogasearcher.com & gayani-yoga.com



YOGA SIVANANDA

Fondateur Swami Vishnudevananda

Puisse à la source

Formation de professeurs



Vallée de la Loire
du 18 mai au 15 juin 2015
du 3 juillet au 31 juillet 2015
du 2 août au 30 août 2015
du 20 novembre au 19 décembre 2015

En Inde (Himalayas)
du 17 octobre au 15 novembre 2015
du 20 février au 20 mars 2016



Retraite de Pâques
du 3 au 6 avril

Ashram de Yoga Sivananda +33 (0)2 38 91 88 82
www.sivananda.org/orleans • www.sivananda.eu

La ville comme terrain de jeu

C'est YUJ ! La marque chic et urbaine de vêtements de yoga organise régulièrement des ateliers et séances de yoga dans divers lieux insolites de la capitale. Le but ? Expérimenter la ville autrement et faire pratiquer ensemble les yogis parisiens, quelle que soit leur pratique. Après le toit du Palais de Tokyo, la passerelle extérieure des Galeries Lafayette ou encore la boîte de nuit le Yoyo, quel sera le prochain terrain de jeux de « Yoga in the city » ?

Il suffit pour le savoir de rester connecté à la page Facebook de la marque : www.facebook.com/YUJparis.

Vivre une « pure expérience »

Nouvelle association à but non lucratif, Pure Expérience offre des week-ends et séjours pour s'ouvrir au simple et au beau, revenir vers l'essentiel et vivre une « pure expérience ». Des séjours bien-être qui s'articulent autour d'un point commun : faire bouger quelque chose à l'intérieur de nous... vers le meilleur de soi ! Au programme, un séjour printanier de Yoga et détox et des séjours « yoga et océan » et « yoga et montagne ». Tous en pleine nature, ils permettent de se ressourcer profondément. À venir, des séminaires de développement personnel et des voyages en Inde, au Sri Lanka et en Amérique latine. À souligner : l'association s'inscrit dans une démarche solidaire et de développement durable. À la clôture annuelle des comptes, le solde positif sera distribué auprès d'associations françaises d'aides de solidarité et d'aides à l'environnement.

www.pure-experience.com

Yoga contre text neck

Risque-t-on de souffrir de « text neck » ? À l'origine, l'expression désigne les douleurs qui apparaissent au niveau du cou suite à l'envoi de SMS. Sa définition s'est élargie aux douleurs cervicales liées à l'usage des tablettes numériques et autres écrans d'ordinateurs. Le fait de baisser la tête vers l'écran, menton tourné vers la poitrine et cou en flexion, lorsque les écrans ne sont pas positionnés à hauteur des yeux, crée énormément de tensions sur le cou et plus généralement sur la colonne. La solution ? Ajuster la hauteur de vos écrans et faire des exercices de yoga appropriés pour soulager cette zone et redresser tout le haut de la colonne vertébrale !

le Commande et je me fais livrer Développement Durable

Votre Satisfaction au travers de notre Sélection et nos Fabrications France, Europe

SGS Produits Écologiques Certifiés Bio Organiques

BOUTIQUE YOGA

BIO NATURE ORGANIQUE ÉCOLOGIE DÉVELOPPEMENT DURABLE

YogiMag.com

Des Milliers de Praticquants et Professionnels Satisfaits

+ 100 Tapis de Yoga et Accessoires

A partir de 6.50 € ttc

L'Expertise et la Valeur Sûre de 2 Marques

BYOGA YogiMag

Grand Choix de Coussins et Tapis de Méditation

Rejoignez-nous...    

02 40 34 81 04

Pour Pratiquer en Toute Sérénité

Professionnels Associations Centres de Formation CE d'Entreprises...

Demandez Vos Catalogues Professionnels Yoga et Méditation

Conseils - Devis - Prestations à Votre Demande
Mail : service-client@yogimag.fr