



Le MOT de la PRÉSIDENTE IFYPACA

Bonne rentrée à tous les pratiquants de yoga, élèves et professeurs, que cette nouvelle année nous apporte à tous la quiétude et l'harmonie intérieure pour nous permettre de traverser les épreuves qui jalonnent notre vie et d'en sortir plus forts et plus sereins. Ne manquez pas de consulter notre site : www.ifypaca.fr pour trouver tous les renseignements relatant nos activités sur la région. Bon yoga à tous.

Claude Benoit Burford

CHOSE PROMISE !

J'avais promis aux participants du cycle (2007/2011) de 'Formation de Professeurs de Yoga' qu'à l'issue de leurs études, j'organiserai un séjour d'approfondissement aux sources du Yoga, de la tradition du Pr Desikachar, à Chennai (Madras).

Les choses ont si bien pris tournure qu'une trentaine de Yogis partent Vendredi 21 Octobre en Inde ! Deux semaines à pratiquer au Centre international de Yoga (KYM) : Asana, Pranayama, Yoga Sutra, Chant védique, Pratique méditative, Yoga thérapie etc. De quoi s'immerger totalement dans l'expérience yogique et dans le contexte si particulier qu'est cette "Incredible India". La suite à notre retour ! ..."

Nathalie Moulis

LE SITE IFYPACA - www.ifypaca.fr

Le site ifypaca a pour vocation d'informer les adhérents et les non adhérents sur les différents cours mis à leur disposition par les professeurs diplômés ifypaca. Il doit permettre à ces derniers de se présenter, de décrire leurs activités, leurs disponibilités de cours et les lieux d'enseignement et de pratique. Le site est un formidable moyen d'échange d'informations tant au niveau des professeurs que des élèves. C'est aussi un excellent vecteur pour se faire connaître et faire découvrir le Yoga. Pour toutes ces raisons, le site vous présentera de nouveaux articles, des dates à ne pas manquer, des stages, des conférences ...

Alors n'hésitez pas à le consulter régulièrement pour vous tenir informés!

Notre Webmaster : Gisèle Delaunay

LES RENCONTRES NATIONALES IFY



La Transformation Personnelle Port Leucate les 11, 12 et 13 juin 2011

Au moment où vous lirez ces lignes, plusieurs mois se seront écoulés. Mais je tiens malgré tout à témoigner et tenter de retranscrire le plus fidèlement possible - grâce à mes enregistrements - le moment intense d'échange, de partage, de richesse, d'authenticité, de joie et de profondeur que furent pour moi ces rencontres. J'ai beaucoup reçu pendant ces trois jours et je me sens encore portée par cette énergie qui me pousse à écrire non seulement pour partager cette expérience, mais aussi pour me sentir moi-même plus au clair avec les enseignements reçus.

Nous sommes cinq personnes de la région Paca : Claude, notre nouvelle Présidente, Colette, Isabelle, Christiane et moi-même. Après un agréable voyage dans la voiture spacieuse de Claude, nous sommes accueillis dès notre arrivée sur le parking du village de vacances Les Rives des Corbières par une personne souriante de l'équipe organisatrice - Association Yoga Tradition et Evolution - ...

*Suite de l'article d'Anne Morisset Gros
à lire sur www.ifypaca.fr*

LA YOGATHÉRAPIE

Mal au bas du dos ? Digestion difficile ? Pieds plats qui rendent la station debout pénible ? Autant d'indications pour une forme de thérapie à la fois ancestrale et novatrice : la yogathérapie. Ancestrale parce qu'elle traverse les âges et trouve sa source comme tant de sciences dans l'Inde védique en respectant ayus, la vie; novatrice parce qu'elle offre la possibilité de se tourner résolument vers un avenir débarrassé de la dépendance aux médicaments. Sans se substituer d'aucune manière au diagnostic médical, la yogathérapie peut soulager, réduire les symptômes, aider à retrouver le bien-être dans la conscience de notre colonne vertébrale et de notre corps tout entier. Yogathérapie, et pas tout à fait yoga. Selon le Dr N.Chandrasekaran ...

*Suite de l'article de Françoise Bournay-Mähl
à lire sur www.ifypaca.fr*



EN ATTENDANT BÉBÉ !

Pour une grossesse et une naissance harmonieuse pourquoi pas le YOGA ?

Apprendre à se connaître, apprendre à respirer, apprendre à connaître son corps ; avoir un corps et un mental mieux préparés, voilà ce que peut apporter la pratique du Yoga pendant la grossesse. Par des postures adaptées, par le développement de la concentration, par la relaxation, le Yoga diminue les tensions et améliore la santé, il permet de travailler l'étirement des muscles en douceur mais aussi en profondeur, de les assouplir en y associant la respiration. La future maman apprend le lâcher-prise, elle prend conscience de chaque partie de son corps, toutes les tensions se relâchent. Dans le travail sur la respiration, l'inspiration est la plus naturelle possible et l'expiration retenue quelques instants, est relâchée ensuite le plus doucement possible. Cette maîtrise de soi, sera très utile au moment de l'accouchement pour gérer la douleur des contractions et permettre de pousser avec son souffle.

*Suite de l'article de Colette Brayé
à lire sur www.ifypaca.fr*

YOGA ET MÉNOPAUSE

L'hormone Yoga, une alternative naturelle !

Au moment de la ménopause, la femme vit d'importantes modifications d'ordre physique et psychologique dues à des fluctuations hormonales. Ces modifications engendrent parfois des symptômes plus ou moins désagréables. Pourtant, c'est une nouvelle phase de la vie et, dans les pays orientaux, la femme ressent même une sorte de soulagement car elle est libérée de certaines contraintes.

Sur le plan scientifique, la ménopause commence un an après la fin des menstruations. Statistiquement, en France, elle survient en moyenne à 51 ans, mais cet âge fluctue d'une femme à l'autre, entre 40 et 55 ans. Les symptômes sont d'ordre physique, émotionnel et intellectuel. Sur le plan physiologique, la femme peut constater une perte de cheveux, des problèmes de peau, des bouffées de chaleur, une sécheresse uro-génitale, des douleurs dans les articulations... Sur le plan émotionnel, elle peut se sentir irritable...

*Suite de l'article d'Anne Morisset Gros
à lire sur www.ifypaca.fr*

POUR UNE CONTINUITÉ DANS LA PRATIQUE DE YOGA

Le cours de « YOGA MAMAN ET BÉBÉ EN DUO » commence là où s'arrête le yoga prénatal !

9 mois d'attente...

Et bébé est là dans l'effervescence et la jubilation ! Passionnant, excitant ...et épuisant.

Tout est nouveau, les expériences se succèdent de jour en jour et une nouvelle organisation s'impose pour la femme dont le corps physique et émotionnel a subi de grands changements pendant la grossesse et l'accouchement.

Les premiers mois qui suivent la naissance seront inondés d'émotions contradictoires. C'est un moment d'adaptation et de récupération pour la jeune mère et son enfant.

Le cours de Yoga Maman & bébé a été conçu afin de proposer à toute maman qui le désire un moment privilégié aux propriétés apaisantes, énergisantes, pour prendre soin de soi et de bébé et pouvoir recharger ses batteries en douceur....

*Suite de l'article de Christiane Fouchy'
à lire sur www.ifypaca.fr*

YOGA ET AYURVEDA

Dans la tradition culinaire indienne, il existe 6 saveurs, en correspondance avec : les saisons, les émotions, les "humeurs" du corps, les 5 éléments dont elles sont constituées, les 5 organes des sens. Elles doivent en principe être toutes présentes sur une table. Mais la dominante d'un repas varie selon le jour, le lieu, et bien entendu les convives. La cuisinière est aussi le premier maillon de cette chaîne parce qu'elle essaiera, avec amour, de trouver l'équilibre des proportions afin d'apporter le bonheur gustatif autour du repas.

*Suite de l'article et dates des ateliers cuisine
de l'association ACTO sur le site www.ifypaca.fr*



LETTRE IFYPACA N°22 - OCTOBRE 2011

IFYPACA, Terrasses d'Antibes, 357 bd Pierre Delmas
06600 ANTIBES, tél. 06 75 00 51 15 - claudeyoga@yahoo.fr

Imprimé par nos soins

- Présidente Claude Benoît
- Le Vice Président Olivier Dalmasso
- La secrétaire principale : Véronique Chabart
- Secrétaire adjointe: Simone Chaneac
- La trésorière : Jeanne Hamon
- La Présidente d'honneur : Nathalie Moulis



RENTRÉE 2011 - BULLETIN D'ADHÉSION ÉLÈVES

Bulletin à remplir lisiblement.

Merci de le remettre à votre professeur.

ASSOCIATION REGIONALE **IFYPACA**
"Les terrasses d'Antibes" P4
357, Bd "Pierre Delmas
06600 ANTIBES



NOM DE VOTRE PROFESSEUR :

NOM, Prénom :

ADRESSE : Rue :

CODE POSTAL : COMMUNE :

COURRIEL (email très lisible svp):

TELEPHONE fixe:portable

1- J'adhère à l'Institut Français de Yoga en qualité de:

MEMBRE ADHÉRENT ce qui me permet de participer aux activités proposées par l'Association Régionale (avec une voix consultative à l'AG) ou par l'IFY, et de recevoir le journal régional.

MEMBRE ACTIF ce qui me permet de soutenir mon Association Régionale et de participer plus étroitement à son développement lors des CA et de l'AG (droit d'éligibilité et droit de vote).
Je recevrai également le Journal de l'Institut deux fois par an.

2- Je règle ma cotisation de :

MEMBRE ADHÉRENT en joignant la somme de 14 €

MEMBRE ACTIF en joignant la somme de 50 €

Règlement par chèque à l'ordre de "IFYPACA" ou du Professeur.

3- Je reconnais avoir pris connaissance de la proposition MAIF d'une couverture de garantie corporelle renforcée IA SPORT + (non obligatoire).

Je souhaite y souscrire et remets mon coupon de souscription MAIF à **mon professeur** accompagné d'un chèque de 10,15 Euros à l'ordre de la MAIF.

Je ne souhaite pas y souscrire.

4- SIGNATURE OBLIGATOIRE :