



Newsletter

Septembre 2026

Hatha Yoga

Harmonie Corps et
Sens



Les nouvelles d'Harmonie Corps et Sens

Une nouvelle saison s'ouvre à **Harmonie Corps et Sens**, avec le développement de ce projet qui me tient particulièrement à cœur : faire grandir un véritable **centre de Hatha Yoga traditionnel Bourgogne**, dédié à la pratique, à la transmission et aux rencontres.

Le centre est à la fois **une école de formation permettant de préparer le diplôme de professeur de yoga**, et un espace ouvert à

tous pour les **cours hebdomadaires et les différentes activités proposées tout au long de l'année.**

Dans cette newsletter, je suis heureux de vous donner quelques nouvelles du projet et de vous présenter **l'ensemble des activités prévues jusqu'à fin août 2027.**

Au programme : les cours et ateliers, les stages et retraites, les voyages en Inde, le chemin de **Compostelle**, les rencontres et enseignements avec différents yogis invités au centre, ainsi que ma venue annuelle à **Lyon** pour partager la pratique.

Une année riche en pratique, en découvertes et en rencontres se prépare.

Bienvenue dans cette nouvelle saison d'Harmonie Corps et Sens !



Sommaire

0- Edito

1- Formation de professeur de Yoga certifié

2- Auditeurs libres

3- Retraite de yoga en aout 2027 dans les Himalayas-Inde du Nord

4- Cours Hebdomadaires

5- Yoga itinérant sur le chemin de Stevenson

6- Les nouvelles de "l'ashram Shanti Sagara ashrama"

7- Intervention de Philippe Djoharikian en Walter Tirak Ruta

8- J'interviens le 13 mars à Lyon

9- Le rituel des Lyonnaises et Lyonnais : retrouvons-nous à nouveau à l'Ashram !



EDITO

Résister sans combattre

La force tranquille du yoga

Nous vivons une époque qui peut parfois donner le sentiment de perdre le sens.

La violence semble gagner du terrain, les repères se brouillent, certaines

décisions paraissent aller à l'encontre du bon sens, du respect du vivant et de ce qui devrait nous permettre de vivre ensemble.

Face à cela, comment rester debout sans se laisser envahir par la colère, la peur ou le découragement ?

Le yoga nous offre peut-être une réponse simple, mais exigeante : **résister sans combattre.**

Résister, c'est parfois refuser de se laisser entraîner par le mouvement général.

C'est préserver en soi un espace de paix lorsque tout nous pousse à la réaction.

C'est continuer à choisir la bienveillance lorsque la brutalité devient ordinaire, la conscience lorsque l'inconscience s'installe, le discernement lorsque la confusion gagne du terrain.

Le yogi n'est pas celui qui se détourne du monde. Il peut au contraire devenir un véritable **résistant** : quelqu'un qui travaille chaque jour à ne pas nourrir en lui ce qu'il voudrait voir disparaître autour de lui.

Notre pratique est alors bien plus qu'une gymnastique du corps. Elle devient un engagement. Nous travaillons notre souffle pour ne pas être emportés par nos émotions, notre attention pour ne pas être dispersés, notre stabilité pour ne pas céder à l'agitation.

La véritable force n'est peut-être pas de vaincre l'autre, mais de ne pas perdre en soi ce que l'on souhaite voir exister dans le monde.

Alors oui, nous pouvons être des combattants. Mais des combattants d'une autre nature : ceux qui choisissent la conscience plutôt que la réaction, la paix plutôt que la violence, la présence plutôt que la peur.

Et peut-être que c'est ainsi, humblement, chacun à notre mesure, que nous pouvons commencer à changer quelque chose.

Résister sans combattre.

Faire de notre propre vie un acte de résistance.

Shanti Shanti Shanti OM

Sébaïi 🙏🙏🙏

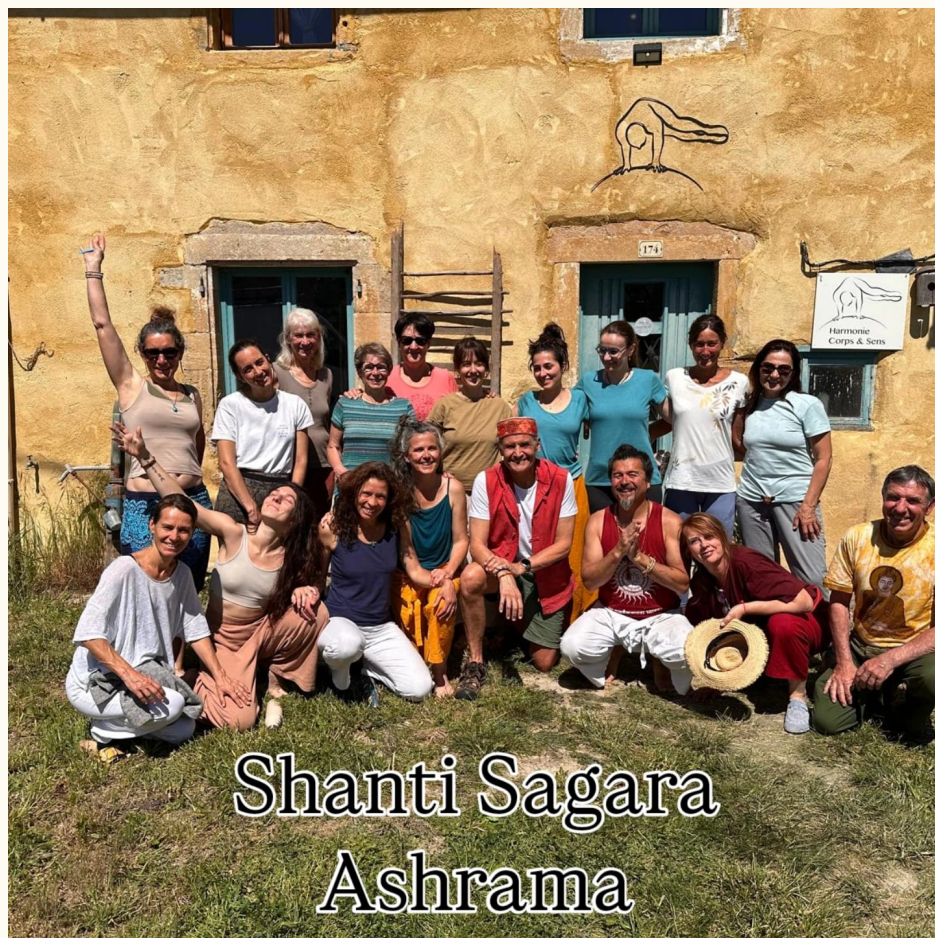


Formation de professeur de Yoga certifié

Déjà une première année s'est écoulée depuis le début de cette belle aventure qu'est la formation de professeur de Hatha Yoga traditionnel. Ce projet se concrétise aujourd'hui à travers un groupe extraordinaire de 14 personnes, réunies par une même passion et une profonde envie de cheminer. Au fil des week-ends de formation qui se sont succédé tout au long de l'année, nous avons vu naître et grandir une véritable fraternité, une belle sororité, ainsi qu'un esprit de partage et de solidarité. Avec beaucoup de volonté, de courage et d'implication, chacun avance progressivement sur ce chemin exigeant et passionnant, en approfondissant toujours davantage sa pratique et sa compréhension du Hatha Yoga traditionnel.

La deuxième année s'annonce désormais et débute dès ce mois-ci. Nous sommes certains qu'elle sera, elle aussi, tout aussi riche, intense et profondément humaine.

Ci-dessous: L'équipe au complet, accompagnée de Rodolphe Milliat, intervenu au cours de la formation.



Cette année marque également l'ouverture des inscriptions pour la deuxième session de formation de professeur de Hatha Yoga traditionnel, qui débutera en septembre 2027. Pour toutes les personnes qui souhaitent découvrir plus concrètement l'esprit et le contenu de cette formation, il est possible, dès cette année, de participer à une journée ou à un week-end afin d'expérimenter pleinement ce qu'est un week-end de formation, de pratique et d'immersion dans le Hatha Yoga traditionnel. Une belle occasion de découvrir l'enseignement, de rencontrer le groupe et de ressentir si ce chemin correspond à vos aspirations. Les inscriptions sont désormais ouvertes, et nous serons heureux d'accueillir toutes celles et ceux qui souhaitent venir vivre cette expérience avant de rejoindre la prochaine promotion.

Informations



Retraite de yoga en août 2027

Une retraite de Hatha Yoga au cœur de l'Himalaya – Août 2027

En août 2027, je vous invite à vivre une expérience exceptionnelle au cœur de l'Himachal Pradesh, dans la magnifique vallée de Kullu, au pied de l'Himalaya.

Nous séjournerons à Naggar, ancien village de montagne situé à 1 800 mètres d'altitude, dans une maison traditionnelle pleine de charme et d'authenticité. Au programme : pratique quotidienne du Hatha Yoga traditionnel, immersion dans la culture indienne, nature, montagnes, cuisine, rencontres et moments de partage. **Une expérience profonde et hors du temps, ouverte à celles et ceux qui souhaitent vivre le yoga autrement.**

Les places étant limitées, n'hésitez pas à me contacter dès maintenant pour recevoir toutes les informations sur cette retraite exceptionnelle.

Informations



Cours Hebdomadaires - Hatha Yoga traditionnel

ॐ Reprise des cours de Hatha Yoga traditionnel

Les cours de **Hatha Yoga reprennent à partir du lundi 14**

septembre dans une recherche de fidélité à l'enseignement de Srî Srî Srî Satchidananda, yogi de Madras.

Postures, respiration, méditation, alimentation, mantrā, relaxation, Yoga Nidra et plus largement tout ce qui peut nous accompagner sur un chemin de **paix, d'harmonie intérieure et d'éveil**.

Horaires des cours :

- **Lundi** : 19h – 20h30, à l'École de Yoga
- **Mardi** : 19h – 20h30, à **Luneau**
- **Jeudi matin** : 10h – 11h30, cours de **yoga adapté**, à l'École de Yoga
- **Jeudi soir** : 19h – 20h30, à l'École de Yoga

✨ **Un cours d'essai gratuit est proposé à toutes celles et ceux qui souhaitent découvrir et expérimenter cette pratique.**

Réservation au 07 62 05 17 05

Shanti Sagara Ashrama: 174 chemin des Damais- CERON- 71110



Yoga itinérant sur le chemin de Stevenson

Du 19 au 24 AVRIL 2027

 Une nouvelle aventure

Depuis **15 ans**, j'organise avec joie et bonheur des stages de **yoga itinérant sur le chemin de Compostelle**.

Une expérience qui, année après année, rencontre un véritable succès.

"Chemin du corps, du coeur et de l'esprit"

En **avril 2027**, pour la première fois, je vous propose de quitter le Chemin de Compostelle pour partir sur **le Chemin de Stevenson**, à la naissance du printemps.

Un stage qui associera chaque jour, **yoga le matin, marche durant la journée et yoga le soir**, dans un rythme propice au changement, à la reconnexion à la nature et à un cheminement intérieur puissant .

Une nouvelle destination, mais le même esprit : marcher, pratiquer, respirer et cheminer ensemble et aimer.

Informations et réservation



Les nouvelles de "Shanti Sagara ashrama"

Au mois de novembre dernier, une grande partie de la grange de l'ashram s'est effondrée. Cet événement a marqué un tournant important dans l'histoire du lieu, tout en ouvrant la voie à une nouvelle étape.

Après un important travail de déblaiement, l'espace a été entièrement nettoyé. Les matériaux qui pouvaient être préservés — briques, pierres dorées, poutres en chêne et éléments de charpente — ont été soigneusement triés et stockés afin de pouvoir être réutilisés dans de futurs projets.

À l'emplacement de la partie effondrée, un vaste jardin en permaculture a vu le jour. Cet espace vivant est désormais pensé comme un lieu de culture, de biodiversité et d'harmonie. Il s'inscrit pleinement dans l'esprit de l'ashram, où le soin apporté à la terre rejoint le chemin du yoga : cultiver la patience, le respect du vivant et l'équilibre.

Face à cette épreuve d'une ampleur inattendue, il aurait été facile de se laisser gagner par le découragement. Mais il m'a fallu peu de temps pour transformer cette part sombre de l'aventure en un projet nouveau, plus lumineux. En gardant confiance, foi et courage, cette épreuve est devenue le point de départ d'une nouvelle étape pour l'ashram.

Les matériaux préservés lors du déblaiement connaîtront bientôt une nouvelle vie. Ils seront réutilisés pour construire une grande cuisine d'été, tandis qu'une partie de l'ancienne charpente servira à la construction d'un chalet de 50 m², comprenant une vaste salle à manger utilisable en toute saison. Le tout prendra pleinement son sens grâce au grand jardin en permaculture, qui viendra alimenter et faire vivre ce nouvel espace.

Face aux champs, une grande terrasse en bois de 65 M2 est également en cours d'aménagement. Elle offrira un espace privilégié pour la pratique du yoga en plein air, dans la douceur du soleil couchant et au rythme paisible de la nature.

Hare OM 🙏

Renseignements

***Intervention de Philippe Djoharikian
le 22 et 23 mai 2027
Shanti Sagara Ashrama***



🧘 **Promotion 2025/2027 – Professeur de Yoga Certifié (PYC)** 🧘

Nous aurons l'immense joie d'accueillir **Philippe Djoharikian** lors de notre **6^e week-end de formation**, les **22 et 23 mai 2027**.

À cette occasion, j'ai le plaisir d'ouvrir **5 places en auditeur libre**, en complément des élèves de la promotion.

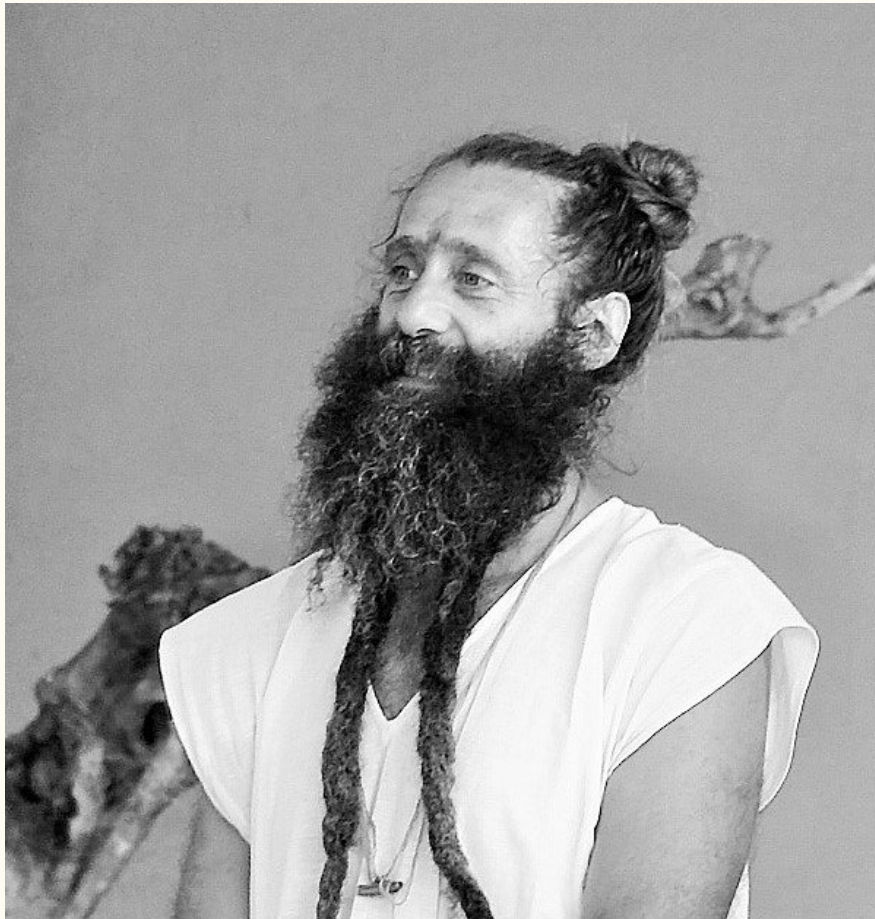
✨ Une belle opportunité de venir découvrir, approfondir et partager cet enseignement aux côtés de Philippe.

Les places étant **très limitées**, je vous suggère de **réserver rapidement la vôtre** 😊

Au plaisir de vous retrouver pour ce week-end riche en pratique, en transmission et en partage 🙏

Informations et réservation

Intervention de Walter Tirak Ruta vendredi 4 juin 2027



La venue de Walter Tirak Ruta

Depuis plusieurs années maintenant, nous avons la grande joie d'accueillir **Walter Tirak Ruta**, une fois par an, pour un rendez-vous devenu précieux et attendu.

Cette année encore, nous aurons l'immense plaisir de le retrouver pour un **atelier exceptionnel le vendredi 4 juin 2027, de 19h à 22h.**

Walter Tirak Ruta, disciple de **Sri Sri Sri Satchidananda**, « **le yogi silencieux de Madras** ». Recevoir ses enseignements est une véritable chance : c'est l'occasion de rencontrer une transmission authentique, nourrie par une longue tradition du yoga et par une profonde expérience de la pratique.

🙏 Ce rendez-vous annuel est toujours un moment privilégié de partage, d'apprentissage et de retour à l'essentiel.

Pour préserver la qualité et l'intimité de cet enseignement, **seulement 16 places seront disponibles** pour cet atelier.

✨ Les places étant très limitées, et ce rendez-vous étant chaque année très attendu, je vous conseil **vivement de vous inscrire rapidement afin de réserver votre place.**

Je suis très heureux de pouvoir, une nouvelle fois, accueillir Walter et de partager avec vous ce précieux moment de transmission. ॐ

Vendredi 4 juin 2027— 19h à 22h

16 participants maximum

Au plaisir de vous retrouver sur les tapis pour cette belle soirée de pratique et de transmission. 🙏

Informations et réservation

J'interviens la journée du samedi 13 mars à Lyon



Inde du sud- Karnataka, janvier 2025

Journée de Hatha Yoga traditionnel le samedi 13 mars 2027 au studio Inclusive Yoga

Pour la deuxième année consécutive, j'aurai le grand plaisir d'être invité à Lyon par Daphné Morel et Pénélope Grenot pour intervenir lors d'une journée de

pratique au sein du studio Inclusive Yoga, situé au 17 rue de Nuits, dans le quartier de la Croix-Rousse.

De 9h à 17h, cette journée sera pour moi l'occasion de revenir dans une ville qui a occupé une place importante dans mon parcours et où j'ai eu le bonheur d'enseigner et de partager le yoga durant plus de 10 ans.

Un grand merci à Daphné et Pénélope pour leur confiance et pour l'organisation de cette nouvelle invitation. C'est une véritable joie pour moi de revenir à Lyon et d'intervenir au sein de leur belle école, pour une nouvelle journée de pratique, de partage et de belles rencontres autour du yoga.

Thématique abordée :

« **Dans un monde qui nous disperse, retrouver son centre** »

Informations et réservation

Le rituel des Lyonnaises et Lyonnais
15 et 16 mai 2027



Nos retrouvailles à l'ashram 🌿

15 et 16 mai 2027

L'année dernière, quel bonheur de vous retrouver à l'ashram pour partager ensemble un week-end de Hatha Yoga, de pratique, de rires et de belles retrouvailles !

Nous nous étions promis d'en faire un petit rituel... Alors, c'est reparti ! Je vous propose de nous retrouver cette année encore, pour une parenthèse hors du temps, au cœur de la campagne.

Pratiquer ensemble dans cet écrin de nature, respirer, contempler, écouter le silence, partager les repas et retrouver cette belle complicité qui nous unit depuis toutes ces années.

Un week-end pour revenir à l'essentiel, retrouver la pratique du Hatha Yoga traditionnel dans la lignée de Sri Sri Sri Satchidananda Yogi de Madras... et surtout **nous retrouver**.

Avec joie de vous revoir bientôt à l'ashram ! ❤️

(15 inscrits maximum)

Réservation

Se désinscrire