

Citation du jour



« Mon exigence pour la vérité m'a elle-même enseigné la beauté du compromis. »

1

Gandhi

Posture:
Supta Buddha
Konasana



Supta:
Se coucher sur le dos

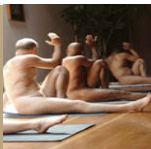
2

Buddha:
Lié

Kona:
Angle

Asana:
Posture

Les ateliers à
venir.



Aux inversions

Amsterdam

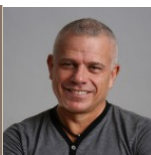
Mexico

La danse contact-impro

Atelier de partenaire

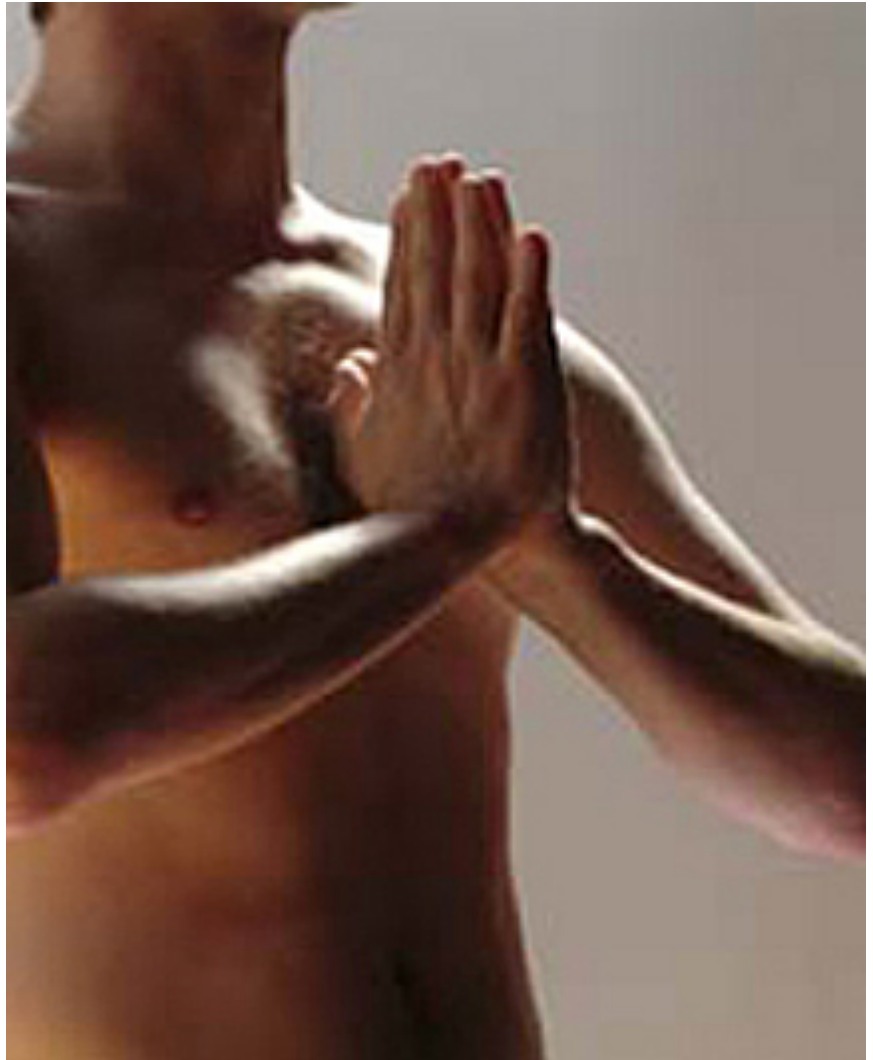
3

Un mot de :



Claude Laroche:
Coach de vie

4



Mes cher yogis

C'est le temps de l'année où l'explosion de couleurs annonce l'arrivée de l'automne. Comme les marchés sont pleins avec l'abondance et la variété de la moisson, Mudraforce est aussi. Voyez les ateliers prochains, il y a quelque chose pour chacun de la danse aux inversions, les voyages et plus.

Bonne lecture.



Supta Baddha Konasana
(soup-TAH Bah-dah cone-NAHS-anna)

Supta Baddha Konasana est une posture de détente. Ça permet au corps d'ouvrir et de se reposer. Ça aide le processus de relaxer l'aine, l'intérieur des cuisses, les épaules, la nuque et le système nerveux. De plus, ça relaxe les muscles responsables pour des respirations.

Les points clés :

- 1) La corde est autour du bassin et des pieds.
- 2) Les pieds sont proches du bassin.
- 3) Les genoux sont les deux écartés et supportés.
- 4) Le traversin est collé sur le sacrum.
- 5) La tête est inclinée vers la poitrine.
- 6) Les épaules sont roulées vers l'extérieur et les paumes sont vers le plafond.
- 7) Reposez-vous.

Le Bouddhisme en bref



Qui est le Bouddha ?

Par Urgyen Sangharasdkshita

L'enseignement ou tradition qu'aujourd'hui en Occident on appelle le bouddhisme a pris sa source dans l'expérience d'Éveil du Bouddha sous l'arbre de le Bodhi, il y a deux mille cinq cents ans. C'est donc avec le Bouddha que commence le bouddhisme. Mais la question qui se pose tout de suite est : « Qui est Bouddha ? » Il est utile, y compris pour ceux qui de sondèrent bouddhistes depuis longtemps, de réfléchir à cette question.

Il nous faut tout d'abord préciser que le terme « Bouddha » n'est pas un nom propre, mais un titre qui signifie « celui qui Sait, celui qui Comprend ». Il signifie aussi « celui qui est Éveillé », celui qui c'est éveillé, si l'on peut dire, du rêve de la vie, car il voit la Vérité, il voit la Réalité. Ce titre a d'abord été donné à un homme dont le nom était Siddhartha, et dont le nom de clan ou de famille était Gautama, et qui vivait au sixième siècle avant notre ère, dans une région située en partie au sud du Népal et en partie au nord de l'Inde. Par chance, nous savons beaucoup de choses du début de sa vie. Nous savons qu'il venait d'une famille aisée, voire patricienne. La tradition représente parfois son père comme étant le roi du clan ou de la tribu des Shakya. Mais il semble plus probable qu'il ait été non pas le roi mais le président élu de l'assemblée du clan, remplissant pendant douze ans cette fonction avec le titre de rja, et que pendant cette période naquit son fils, Siddhartha Gautama, qui plus tard devint le Bouddha.

Siddhartha reçut ce qui était, selon les normes de cette époque, une très bonne éducation. Bien sûr, il n'alla pas à l'école, mais nous savons qu'il reçut une excellente formation dans toutes sortes d'arts martiaux. De la bouche des vieux sages du clan il apprit aussi diverses traditions, listes généalogiques, croyances et superstitions anciennes.



Les Ateliers :

À venir

Atelier : exercices préparatoires aux inversions

Tonification des articulations – poignets, coudes, épaules, nuque, dos
Samedi le 15 octobre de 14h30 à 17h, 30\$ www.centrekinesphere.com

Retrait au Mexique

Février ou mars. mudraforce@vif.com avec votre intérêt.

Retrait d'hiver – Entre Noël et le Jour de l'An

Où : Amsterdam

Pour plus d'info www.mudraforce.com et voyez événements

Atelier : La danse contact-impro

C'est quoi contact-impro? www.contactimpro.org pour en savoir plus. Samedi le 12 novembre de 14h30 à 16h, 20\$.

mudraforce@vif.com pour s'inscrire.

Cours de partenaire

Mardi le 1^{ière} novembre de 18h à 21h 30\$. Réservez votre place avec paiement au studio.

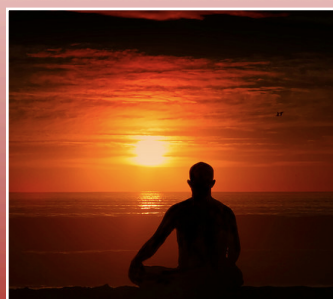
Méditation du mois

Que mon cœur passe à la pratique

Que la pratique devienne un chemin

Que ce chemin dissipe la confusion

Que la confusion se transforme en sagesse.



L'horaire d'automne

Mudraforce

(yoga nu)

Les dimanches

17h – 16h30

Cours ouvert

Les mardis

17h30 -18h45

Niveau I

8 semaines – 110\$

19h

Niveau III

Cours ouvert

Les mercredis

17h30 – 18h45

Niveau I

8 semaines – 110\$

19h – 20h30

Niveau II

8 semaines – 110\$

Yoga du Village

www.yogaduvillage.com

(yoga vêtu)

Les lundis

17h30 – 18h45

Niveau I pour hommes

8 semaines – 110\$

19h – 20h30

Niveau III

Cours ouvert

Les jeudis

17h30 -18h45

Niveau I - pratique pour l'VIH

à venir

19h

Niveau III

Cours ouvert

Les samedis

10h – 11h30

Niveau II et III

Un mot d'un coach de vie:
Claude Laroche



Voulez-vous vivre votre vie au-delà de vos plus grands rêves ? Avez-vous le désir de faire des changements dans votre vie?

Le coaching vous aide à vivre la vie que vous voulez. Le coaching vous inspirera à voir plus loin et être audacieux dans votre vie. Il vous aidera à fixer des objectifs selon vos choix et vos grandes orientations. Le coaching peut vous aider à changer tous les aspects de votre vie.

Le coaching s'adresse aux gens qui ont très envie de faire des changements dans leur vie et faire un saut audacieux dans une vie plus riche et plus pleine — venant de cette partie d'eux-mêmes qui est la plus vivante, vibrante et connectée.

Ensemble, nous cernons le but de votre vie et vos valeurs personnelles, identifions ce que vous voulez dans votre vie, découvrons qui vous n'êtes vraiment comme personne, dévoilons les barrières qui vous empêchent d'atteindre le succès et créons des plans d'action afin d'obtenir ce que vous voulez.

Comment fonctionne le coaching?

Avec VOUS comme l'expert de votre vie, et moi comme l'expert du processus, vous concevez la vie que vous voulez vivre et avec les changements que vous voulez y apporter.

« Je suis un coach de vie personnel dédié à la création de possibilités où chacun est encouragé à vivre avec authenticité, audace, créativité et tout en s'amusant. »

Vous possédez déjà tout le nécessaire pour créer le succès et l'accomplissement de vous-même. Vous déterminez l'ordre du jour. Je vous soutiens par une écoute intense et en posant des questions puissantes, en vous lançant des défis, en vous rendant responsable de vos actions et vous en encourageant continuellement.

Nous déterminons ensemble notre relation de coaching. Elle est habituellement composée de 2 ou 3 séances par mois, de 30 à 45 minutes chacune et pendant au moins 3 mois. Je vous soutiens dans votre désir de prendre des mesures qui vous rapprochent d'une vie meilleure et qui vous permettent d'approfondir vos connaissances sur vous-même.

Je fais du coaching pour tous ceux qui désirent améliorer leur vie sans égard à l'âge, au genre, à l'orientation sexuelle, à leur parcours ou à leur style de vie. J'ai développé un savoir-faire pour accompagner les hommes et les soutenir dans l'élargissement de toutes les facettes de leur vie.

Pour savoir plus, contacter Claude :

www.coachclaudio.ca



Dans un espace exclusivement masculin, **Mudraforce Yoga** se donne pour mission de créer un environnement où les hommes sont libres d'assumer tous les aspects de leur virilité, dans un environnement exempt de jugement. Dans cet espace, des hommes se réunissent pour explorer ensemble leur « moi » autant physique que spirituel, cultivant ainsi leur niveau de perception et de conscience.

1412, rue Panet
Montreal, QC, H2L 2Z1

www.mudraforce.com