

## Citation du jour



« Le premier devoir qui commande est celui de l'honnêteté. »

Napoléon Bourassa

1

Posture:  
Supta  
Padangusthasana



**Supta:**  
Se coucher sur le dos

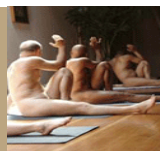
**Pada:**  
Le pied

**Angusta:**  
Le gros orteil

**Asana:**  
Posture

2

Les ateliers à venir.



Le cercle du cœur  
Le Corps Érotique  
Oser avec Claude Laroche  
La danse contact-impro  
Atelier de partenaire

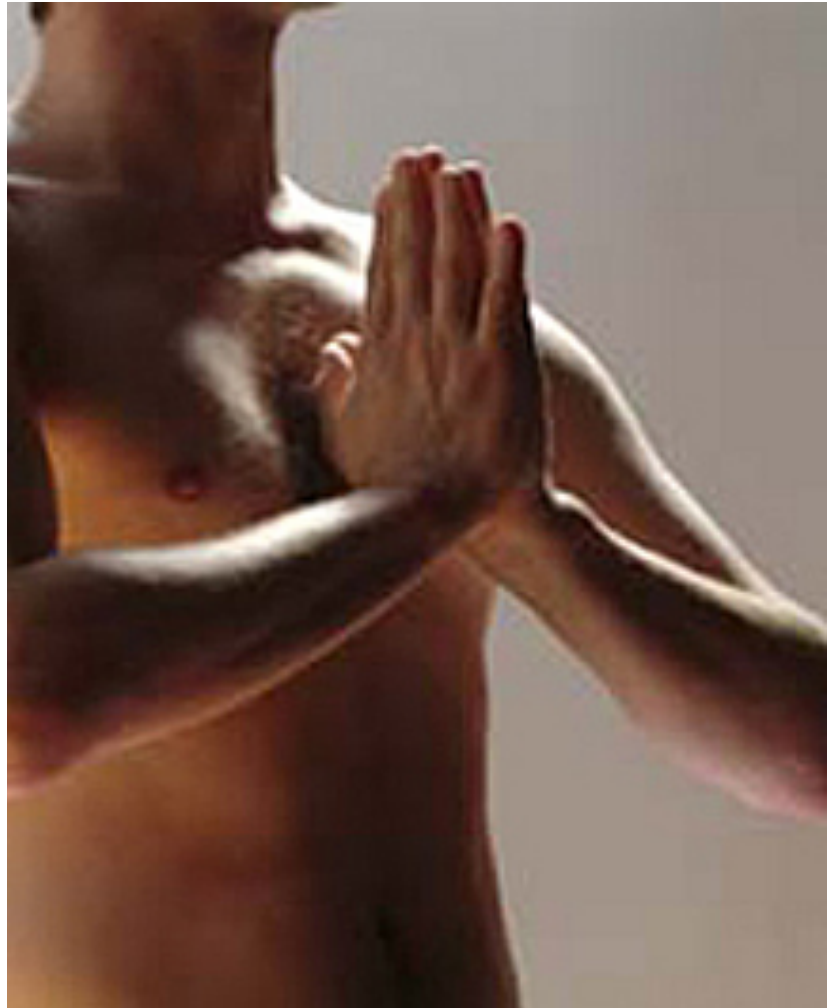
3

Un mot de :



André Bourget :  
Massothérapeute

4



## Mes cher yogis

Je sais. Je sais. Ça fait un bon bout de temps depuis mon dernier bulletin. C'est la faute de mon ordinateur – c'est mon histoire et je restes avec ça.

Septembre arrive tout bientôt et c'est le temps de penser à nos activités de l'automne.

Bonne lecture.



Supta Padangusthasana  
(soup-TAH pad-ang-goosh-TAHS-anna)

**Supta Padangusthasana I, II, et III** sont un manière de développer la flexibilité pour les ischio-jambiers, les mollet, les hanches et le bas de dos sans force le bas de dos cars le dos est bien supporté par la plancher. Il faut que cette posture est maîtrisé cars elle est la fondation pour plusieurs autres postures.

### Les point clés:

- 1) La courbe au niveau le bas de dos est maintenir pendant la posture.
- 2) La jambe au sol est aussi importante que la jambe en l'aire.
- 3) On allonge les jambes à partir du derrière le bassin vers les talons.
- 4) Les pieds sont bien fléchis.
- 5) On tire l'extérieur les pieds vers les genoux. En même temps on pousse les bases des gros orteils.
- 6) On pousse l'intérieur les talons vers l'extérieur. Ceci crée une rotation des fémurs vers l'intérieur.
- 7) On pousse les grands trochanters vers l'extérieur.

## Le Bouddhisme en bref



Le Bouddhisme ce n'est pas une religion, même si beaucoup de gens le disent et pratiquent le Bouddhisme comme une religion. En résumé, le Bouddhisme, c'est en ensemble de bonnes habitudes à prendre pour arriver à comprendre correctement la réalité, et finalement, se libérer pour toujours de toutes les sortes de souffrances. Il s'est pleinement consacré à la pratique pour pouvoir comprendre les choses par sa propre expérience.

C'est très important de préciser ça parce que c'est seulement là-dessus que se base le Bouddhisme et toute la compréhension qu'on peut en avoir : c'est-à-dire la pratique.

La pratique bouddhiste se base surtout sur le détachement (parce que tous les problèmes qu'on peut avoir sont dus aux attachements). Il y a en fait trois façons de pratiquer le bouddhisme. On peut choisir une ou plusieurs de ces façons, en fonction de ce qu'on veut ou de ce qu'on peut faire :

- 1) La générosité, c'est aider les autres. C'est donner de ton temps, savoir écouter les autres, apprendre à quelqu'un ce que tu sais.
- 2) La vertu, c'est avoir un comportement. C'est éviter de faire quoi que ce soit qui puisse faire du mal.
- 3) La méditation, c'est surtout développer la concentration et l'attention. De temps en temps, tu peux t'entraîner à porter toute ton attention sur des choses simples que tu fais. Par exemple, si tu marches, sois pleinement conscient que tu marches, sans penser à autre chose.

Il ne faut donc pas « croire », sinon, c'est comme si on était aveugle. Si on ne voit pas et qu'on marche là où on nous dit de marcher, on peut tomber dans un trou. Il est important de bien savoir où on va.

Il faut « voir », pour comprendre par soi-même. « Comprendre » est le point essentiel dans le Bouddhisme. Pour cela, il faut surtout observer, être attentif à ce qu'on fait, à son entourage, et s'entraîner à être aussi juste, honnête et généreux que possible.<sup>1</sup>



## 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\$

#### **NOUVEAU**

Les samedis

12h – 13h30

Niveau I

CCVA – hommes et femmes

### Yoga du Village

[www.yogaduvillage.com](http://www.yogaduvillage.com)

(yoga vêtu)

#### Les lundis

17h30 – 18h45

Niveau I pour hommes

8 semaines – 110\$

19h – 20h30

Niveau III

Cours ouvert

#### Les jeudi

17h30 -18h45

Niveau I

8 semaines – 110\$

19h

Niveau III

Cours ouvert

#### Les samedis

10h – 11h30

Niveau II et III

## Les Ateliers :

### À venir

Le cercle du cœur

Le Corps Érotique

Oser avec Claude Laroche

La danse contact-impro

Atelier de partenaire

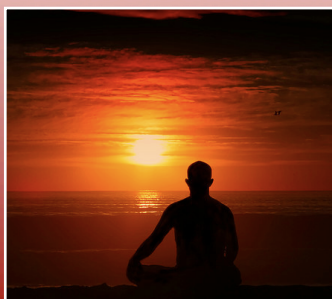
### Méditation du mois

Le corps comme une montagne

Les soufflés comme le vent

L'esprit comme la ciel.

Reposez-vous.





Effectué avec l'huile, le massage suédois vise la relaxation des muscles en appliquant des pressions contre les muscles plus en profondeur et contre les os.

bougant les fibres musculaires, les toxines se libèrent, les fibres se réorganisent et le corps prend la relève pour régler le problème.

Deux massages consécutifs suffisent habituellement pour sentir un bon changement ou, du moins, un soulagement.

**Contactez-moi pour discuter de vos malaises physiques. Vous pourriez ainsi obtenir un soulagement rapide sans voir votre médecin et, surtout, sans prendre une tonne d'anti-inflammatoire.**

Au plaisir d'aider à votre mieux-être

**André Bourget**  
**Massothérapeute thérapeutique**  
**Alliance des massothérapeutes du Québec**

Un mot de votre massothérapeute :  
**André Bourget**

Pour tout malaise physique persistant:

- Mal au bas du dos;
- Raideur à la hanche, au genou, à l'épaule;
- Engourdissement dans les membres, picotement dans les doigts;
- Douleur à l'avant-bras à cause de la souris;
- Nerf sciatique coincé;
- Le vôtre ...

Le massage suédois musculaire thérapeutique est le premier traitement à envisager. Il est comme la vidange d'huile pour un moteur encrassé. En

---

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.

Yoga Mudraforce

1412, rue Panet  
Montreal, QC, H2L 2Z1

[www.mudraforce.com](http://www.mudraforce.com)