

# NEWSLETTER SOURCE VIVE

## AOUT 2018

### Quelques dates et informations à retenir :



Réinscription et présentation du centre  
**samedi 8 septembre 2018 de 9h30 à 12h00**

Pour plus d'informations :

Tel : 06 50 63 87 08 ou 06 45 45 71 19

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

.....  
Rentrée 2018/2019 le lundi 10 septembre.

### **NOUVEAUX COURS !!**

Yoga Vinyasa  
le vendredi de 10h00 à 11h30

Feldenkrais  
le jeudi de 19h00 à 20h15

Plus d'informations sur notre site  
[www.associationsourcevive.com](http://www.associationsourcevive.com)

.....  
Cette année nous prévoyons d'inviter dans le centre  
les intervenants suivants :

Patrick Vigneau  
Swamini Umananda  
Yves Plaquet  
Christian Tikhomirow...

.....  
Un Voyage dans le désert marocain aura lieu du 19/10/18 au  
30/10/18



### **Petite pensée à méditer...**

« Le but est le chemin lui-même. Prenez plaisir maintenant.  
L'éternité est ici. »  
Nashti

### **SUGGESTION DE LECTURE :**

disponible dans la bibliothèque de  
l'association



### **"Respire" de Stéphane Haskell**

« Après plusieurs années d'une vie dissolue, noyée dans l'alcool et les mensonges, Stéphane Haskell décide de fuir New York pour revenir à Paris. Il devient abstinent, intègre un groupe de thérapie et reprend goût à la vie jusqu'à ce qu'un banal mal de dos tourne au cauchemar. Victime du syndrome de la « queue de cheval », un écrasement de la moelle épinière, il se retrouve paralysé, incontinent, désespéré. C'est la rencontre avec le yoga qui le sauvera. Défiant tous les pronostics des médecins traditionnels, il reprend peu à peu le contrôle de son corps grâce à la pratique assidue de cette discipline millénaire. Aujourd'hui il peut de nouveau marcher et mener une vie normale. Et, symbole de sa victoire sur la douleur et le handicap, il peut même skier ! Porté par la reconquête de sa vitalité, il s'est lancé dans un tour du monde pour recueillir les témoignages de pratiquants du yoga, qu'ils soient malades atteints du sida ou de la sclérose en plaques, prisonniers, écoliers, médecins, grand maître hindou comme B.K.S. Iyengar. Par le yoga, tous ont réussi à se soigner ou à réconcilier leur corps et leur esprit, et à tendre vers l'harmonie.

Témoignage poignant et manuel de survie, ce livre, à partir d'exemples humains concrets, nous donne des clefs pour se reconstruire sur les plans mental et physique. C'est aussi un guide spirituel pour aider à nous reconnecter avec la nature et trouver la voie de la sagesse. »

### **Les activités prévues par l'association :**

**Atelier méditation avec Didier Eudes :**  
Le samedi 13 octobre de 14h30 à 17h30.

Autres activités :

**Stage Pilâtes et Ateliers Feldenkrais :**  
consulter le site  
<http://studioposture-fontenay.fr/>

**Pilâtes : Inscriptions pour la saison de  
septembre 2018 à juin 2019 :**  
au Studio Posture et Bien-être  
2 rue de la Randouerie 76290 FONTENAY  
Tel : 06 25 52 16 99  
site : [www.studioposture-fontenay.fr](http://www.studioposture-fontenay.fr)