

# NEWSLETTER SOURCE VIVE

## JANVIER 2019



### **Mot de la présidente :**

Le passage de la nouvelle année est souvent l'occasion de faire le point sur notre vie.

Mais qu'est-ce que la vie ?

Gandhi écrivait : « la vie est un mystère qu'il faut vivre et non un problème à résoudre ».

Vivons cette nouvelle année 2019 .

*Virginie EUDE*

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

#### **Atelier méditation avec Didier Eudes :**

Le samedi 26 janvier de 14h30 à 17h30.

#### **Week-end Yoga avec Christian Tikhomiroff :**

Les samedi 2 et dimanche 3 mars

Plus d'infos sur [www.natha-yoga.com](http://www.natha-yoga.com)

#### **Yoga du son avec Yves Plaquet :**

Le samedi 18 mai

le matin de 9h30 à 12h30

l'après midi de 15h à 18 h

Travail axé le matin sur le son dans les postures, l'après midi sera sur le son dans la méditation.

<http://espacemeditationnormandie.fr/>

#### **Séances de Fly Yoga et Yoga Chair avec**

**Viviane et Bernard Lecarpentier**

11, 12, 13 février et 8, 9, 10 avril (vacances scolaires)

9h30 à 11h & 18h à 19h30

selon inscriptions

plus d'informations à venir sur le site de l'association

<https://associationsourcevive.com/>

### **SUGGESTION DE LECTURE :**

disponible dans la bibliothèque de l'association



« Il existe donc un univers parallèle, un calme absolu et bienfaisant, dont l'accès est jalousement gardé. » De quel monde parle Kankyo Tannier, nonne bouddhiste ? Celui du silence qui, selon elle, manque cruellement dans nos vies. Il est devenu un eldorado difficile à atteindre ou, au contraire, un synonyme de solitude face à nos pensées. L'auteure nous apprend à l'apprivoiser, à en profiter, même en famille. Elle sait de quoi elle parle : l'an dernier, Kankyo a choisi de vivre plusieurs mois seule dans une cabane perdue dans la forêt alsacienne. Elle y a découvert l'amplitude et la richesse du silence. »



### **Petite pensée à méditer...**

« L'esprit est difficile à maîtriser et instable. Il court où il veut. Il est bon de le dominer.

L'esprit dompté assure le bonheur ». Bouddha

Autres activités :

#### **Stage Pilâtes et Ateliers Feldenkrais :**

consulter le site

<http://studioposture-fontenay.fr/>