



## Impulser du lien

*Par Stéphanie*

Depuis la création de l'association Yogamania en 2008, le sujet d'une newsletter est venue plusieurs fois sur la table.

Bonne résolution 2025 oblige ! Cela arrive à pic dans un élan pour recréer du lien, vous partager tout ce que nous faisons et écouter vos idées, besoins, vous proposer d'y participer activement si le coeur vous en dit !

Que cette newsletter soit l'occasion d'approfondir ensemble certains sujets, de partager des avis, des lectures inspirantes, des conseils et retours d'expérience sur des sujets qui nous concernent tous, de contribuer à la vie de l'association, de créer des occasions de rencontres et d'échanges.

Merci à Céline d'avoir impulsé l'idée, à Alekseï pour sa contribution motivée, à Fabienne pour son témoignage et à chacun de vous qui permet à l'équipe de partager ses passions au quotidien.

Inspiration du moment - par Céline

1

ACTUALITES

2

- Yogamania à Bordeaux
- Stages du 1er trimestre

ACTUALITES SUITE :

3

Versailles : ouverture de l'espace bien-être à Clagny

Une posture décortiquée par Alekseï : Vrikshasana

4

Douleurs articulaires : pistes de réflexion

5

Alimentation

6

- Compléments pour les articulations : témoignage de Fabienne
- Kefir : des graines à donner

Séjours :

7

profitez des tarifs réduits

# LETTRE DE CELINE

Bonjour Nos amis,

Avant toute choses, nos vœux les plus chers pour cette année qui s'annonce pleine d'accomplissements et de transformations salvatrices.

Saviez-vous, à ce propos, qu'avec cette toute première lune de l'année 2025, surnommée la lune du loup, nous sommes sous le signe des changements notables, ceux qui nous poussent à développer plus d'empathie et d'amour, pour nous même et pour les autres. Cette notion ne vous rappelle t-elle pas les fameux « yama et niyama » auxquels nous nous attelions lors de nos pratiques hebdomadaires ! Les enseignements yogiques nous invitent à travailler avec les cycles des éléments naturels. Et si nous décidions réellement, avec enthousiasme et dévouement, d'élaborer chacun un mantra pour cette année qui commence. Quelles sont les réalisations qui vous tiennent vraiment à cœur, celles qui sont une nécessité, une voie de délivrance ?

Comment inviteriez-vous ce dénouement à se produire si vous pouviez l'invoquer ? Allons un peu plus loin.... Mettez-vous en situation... Imaginez-vous émettre ce mantra du bout des lèvres lors de votre pratique ou d'une concentration au calme, et percevez l'émergence d'une émotion à cet instant. Voilà votre catalyseur, bravo !

Pour la petite histoire, les anciens Alchimistes parlaient d'un élément « soufré » qui permettrait la transmutation de leur « substrat ». Troublant n'est-ce pas cette frontière fine entre les mots ..

Regardons ceci sous un autre angle que celui de la chimie des éléments, par le prisme de notre cœur. Voulai-ils nous signifier, à nous, si ancrés dans le brut, que pour transformer notre matière première il fallut le « soufré » ... Oui vous l'aurez compris, « la souffrance » entendons par la la perception par les sens ! Donc le ressenti, l'émotion...ce qui est encore plus magistral quand on sait que la « souffrance » en Latin est « Patiens » la manifestation de la perception était donc aussi la manifestation de la patience. Passionnant n'est-ce pas ? L'épice de notre essence nous permettrait donc de manifester notre volonté.

Le Yoga sous le mot « Rasa » exprime une «saveur». L'épice ne crée-t-elle pas elle aussi le mets ? Epicer sa vie ne signifie-t-il pas de l'agrémenter d'une émotion jusque-là manquante, une vie sans saveur... L'épice, le Rasa, l'émotion, le soufré transmute nos vies et il est à la portée de notre propre volonté.

Mes amis, je vous le dis, il est grand temps de s'atteler au bonheur !!

Bienvenue dans le monde magnétique des rêveurs, à vous de déplacer les montagnes mes chers yogamaniaques ,  
Avec toute mon affection, à tantôt dans nos prochaines Newsletter,

Céline



# ACTUALITES

## OUVERTURE DE YOGAMANIA BORDEAUX

Suite à l'installation de Fabienne à Bordeaux, *Yogamania Bordeaux* a vu le jour dans le quartier de Bacalan avec des cours de pilates à l'espace Morphée les lundi et mardi.

De nouveaux cours de Pilates et Yoga à partir du printemps sont en préparation.

Nous recrutons et nous cherchons des salles adéquates à Bacalan.

N'hésite pas à partager l'information auprès de votre réseau bordelais car vous êtes notre porte-parole !



<https://yogamania.fr/cours-a-bordeaux/>



Yogamania Bordeaux



@yogamania.bordeaux

## STAGES DE 2 À 3H A VERSAILLES ET PARIS

Les stages et ateliers sont l'occasion d'aborder les disciplines de manière plus approfondie, et de découvrir des nouvelles pratiques et professeurs, de rencontrer des intervenants extérieurs sur des sujets enrichissants. Au 1er trimestre 2025 :

<https://yogamania.fr/stages-ateliers/>



A VERSAILLES  
A PARIS

01. Auto-hypnose sur le sommeil avec Hélène Versailles - Samedi 25 janvier
02. Bien vivre sa ménopause par le Yoga avec Leila Versailles - Dimanche 2 février
03. Atelier Pilates avec Fabienne Versailles - Dimanche 9 février
04. Stage de Yoga avec Céline Versailles - Dimanche 16 février
05. Atelier Yoga sur chaise avec Jean Paris - Dimanche 9 mars
06. Atelier Pilates avec Francesca Paris - en cours de programmation

# ACTUALITES

## Réouverture de l'espace bien-être à Clagny



La salle de soin reprend son activité dans le local de Clagny, 25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny, avec une équipe complémentaire pour offrir un ensemble de services :

- d'une part pour votre bien-être physique, émotionnel et mental
- d'autre part dans le cadre d'un accompagnement dans des périodes de transition, de questionnements, de crises de vie.

Stéphanie a testé le massage Kobido du visage avec Sylvie, où elle s'est littéralement endormie sous ses doigts de fée, tellement la détente était profonde, en plus des effets drainant et lissant réputés de cette technique !

Elle a également suivi un cycle de coaching avec Nathalie qui lui a permis de clarifier des décisions tout en prenant de la hauteur sur les émotions que le sujet provoquait.

Le parking dans la cour vous offrira gain de temps pour être zen du début à la fin !

Consultez les domaines de compétences des intervenantes !

Nathalie



COACHING  
THERAPIE  
ENERGETIQUE

Sylvie



MASSAGES

Stéphanie



MASSAGE SONORE  
ASTROTHERAPIE

Jessica



SOIN ENERGETIQUE

Céline



ETIOTHERAPIE

# VRIKSHASANA

## La posture de l'arbre (Vrikshasana)

C'est Alekseï qui vous décortique ici la posture de l'arbre.

Challenge de janvier : et si vous la faisiez expérimenter à vos proches ?

### Technique : Comment pratiquer la posture de l'Arbre ?

#### 1. Position de départ :

Tenez-vous debout en Tadasana (posture de la montagne), pieds joints, le poids du corps uniformément réparti.

#### 2. Ancrage :

Transférez lentement le poids sur votre jambe droite.

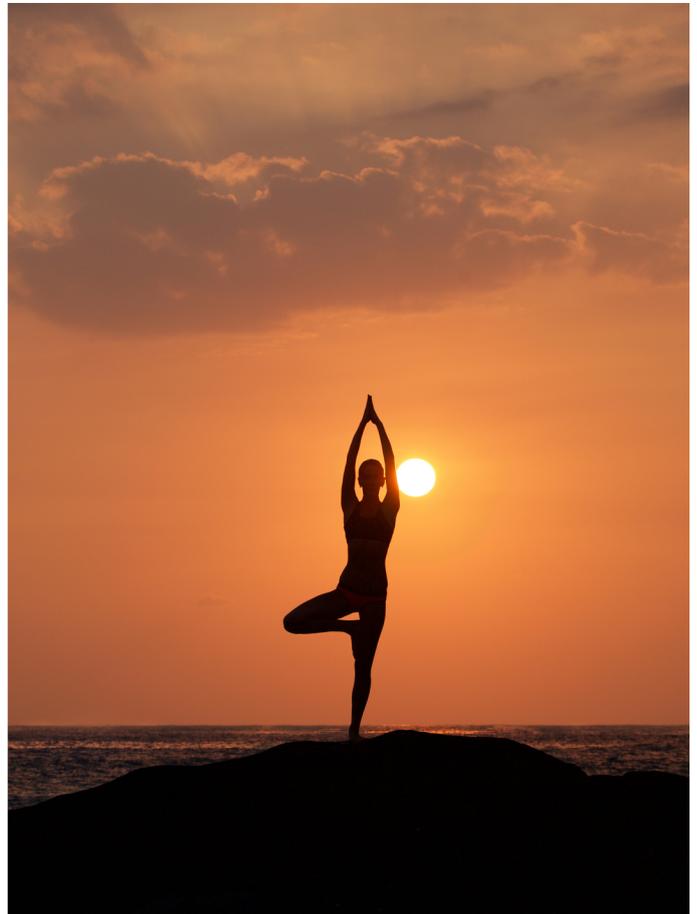
Pliez le genou gauche et placez le pied gauche contre la cuisse droite (ou plus bas si vous débutez, comme sur le mollet, mais jamais sur le genou).

#### 3. Alignement :

Gardez les hanches alignées et le dos droit. Placez les mains en anjali mudra (paumes jointes devant le cœur) ou levez les bras au-dessus de la tête pour former une prière.

#### 4. Respiration

Restez dans la posture pendant 5 à 10 respirations profondes, puis changez de côté.



### Symbolisme de la posture de l'Arbre

Vrikshasana symbolise la stabilité et l'enracinement. L'arbre, avec ses racines profondément ancrées et ses branches qui s'élèvent vers le ciel, nous rappelle l'équilibre entre force et flexibilité. En pratiquant cette posture, on se connecte à la nature et à son propre centre intérieur, tout en cultivant la patience.

## Bienfaits de Vrikshasana

### Physiques :

Renforce les muscles des jambes, chevilles et genoux. Améliore l'équilibre, la stabilité et la coordination. Favorise une bonne posture en sollicitant les muscles du dos et du tronc.

### Mentaux :

Développe la concentration et la clarté mentale. Apaise le système nerveux et réduit le stress.

# DOULEURS ARTICULAIRES & MUSCULAIRES COURANTES

## Quelques conseils d'Aleksei pour soulager les douleurs courantes grâce à des gestes simples et au yoga

Les douleurs musculaires ou articulaires comme les tendinites, les capsulites ou les raideurs articulaires sont fréquentes, notamment chez les pratiquants réguliers ou ceux qui débutent. Voici quelques conseils simples :

### 1. En cas de raideurs articulaires : genoux, hanches, poignets

#### Astuce yoga :

La posture de l'Enfant (Balasana) peut soulager les tensions dans les genoux et les hanches. Gardez les bras tendus devant pour étirer le dos, ou le long du corps si vous cherchez un relâchement total.

Les mouvements doux en Chakravakasana (chat-vache) aident à lubrifier les articulations.

#### Autres conseils :

Appliquer une bouillotte chaude sur l'articulation pour détendre les muscles environnants.

Ajouter des aliments anti-inflammatoires à votre alimentation, comme le curcuma ou le gingembre.

### 3. En cas de douleurs musculaires post-effort

#### Astuce yoga :

Les torsions douces (Supta Matsyendrasana, torsion allongée) aident à détendre les muscles du dos et des flancs.

Les postures passives, comme Savasana avec une couverture sous les genoux, permettent au corps de relâcher les tensions.

#### Autres conseils :

Bain chaud avec du sel d'Epsom pour détendre les muscles.

Hydratez-vous bien pour éliminer les toxines générées pendant l'effort.

### 2. En cas de tendinites (épaules, coudes)

#### Astuce yoga :

Pratiquez la posture du Gomukhasana (posture de la tête de vache) pour étirer les épaules et ouvrir la région pectorale.

Évitez de forcer sur des postures d'appui sur les poignets ou les épaules, comme la planche, si la douleur est installée.

#### Autres conseils :

Massages légers avec une huile de sésame ou d'arnica pour réduire l'inflammation.

Repos actif : évitez les mouvements répétitifs mais gardez l'articulation mobile avec des mouvements doux.

### 4. Prévention et hygiène posturale

Pratiquez toujours un échauffement avant le yoga pour préparer vos articulations.

Respectez vos limites, même dans des postures simples : l'alignement est plus important que l'intensité.

Variez les postures pour solliciter différemment les groupes musculaires et éviter les surcharges.

#### Conclusion

Les douleurs musculaires et articulaires sont courantes, mais avec une pratique adaptée, du repos et quelques gestes simples, il est possible de les soulager efficacement. Si la douleur persiste, il est toutefois recommandé de consulter un professionnel de santé.

## Quelques mots également sur la mobilité des fascias

La mobilité des fascias est indispensable pour le bien-être et des adhérences peuvent être source de douleurs. La fasciathérapie, l'ostéopathie, et des pratiques corporelles douces mobilisant en conscience le corps peut permettre de retrouver du bien-être et de réduire les douleurs.

Nous développerons ce sujet dans les prochaines newsletters.

# TEMOIGNAGE

Retour d'expérience de Fabienne sur un complément alimentaire ayant fait disparaître ses douleurs.



## Témoignage de Fabienne, professeur de Pilates à l'association :

Il se trouve que j'ai fait 2 mauvaises chutes en l'espace de 3 mois il y a 2 ans qui m'ont bien handicapée (distension des ligaments postérieurs du genou, kyste poplité, chondropathie, douleurs dans les articulations) ce qui m'handicapait dans la pratique de mon sport.

Je suis une personne ménopausée.

Or, après la ménopause, le corps arrête de fabriquer du collagène, d'où le relâchement cutané, les douleurs articulaires and co....

J'ai fait une étude sur les bienfaits du collagène marin que je prends avec l'accord de mon médecin de la médecine du sport depuis 2 ans et cela a changé ma vie.

Depuis, plus de douleurs articulaires (à combiner bien sûr avec la pratique du sport), une peau plus dense et mieux être au quotidien dans mes articulations.

## Parmi les compléments réputés efficaces sur les douleurs articulaires :

- Le COLLAGENE MARIN de type 2 & ARTHROSE: améliore la mobilité et réduit la douleur articulaire. Fabienne utilise 10g/jour de collagène marin du laboratoire français NUVELINE que Fabienne nous recommande.
- Le CURCUMA ou la résine de BOSWELLIA SERRATA peuvent contribuer à protéger les cartilages contre l'inflammation, à freiner la destruction des tissus conjonctifs, et à améliorer la circulation sanguine dans les articulations.
- L'acide hyaluronique : peut améliorer la viscosité du liquide synovial, ce qui contribuerait à réduire la gêne et la sensibilité articulaire.

Demandez toujours l'avis de votre médecin pour éviter toute interaction inappropriée.

## Question d'alimentation Le Kéfir

Le kéfir est une boisson fermentée traditionnelle, originaire du Caucase.

Cette boisson est reconnue pour améliorer la digestion, stimuler le système immunitaire et pour ses effets antioxydants et anti-inflammatoires.

Elle n'est cependant pas recommandée pour les personnes diabétiques.



## Ateliers Kéfir

Apprendre à fabriquer soi-même son kéfir de fruits.

Des graines seront données au cours de l'atelier pour en faire à la maison. Centre de Clagny - 25 rue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 1 fois par mois : certains jeudi et samedi après-midi

AVEC AMENESSENCE

# SEJOURS

<https://yogamania.fr/retraites/>



## Pilates au Maroc en mars

Pilates matin et soir avec Fabienne. Bain de soleil, massages, visites d'Essaouira.

Il reste 1 place !

## Pont du 8 mai en Touraine

Yoga et Pilates avec Leila sur les bords de Loire et profiter de ces 4 jours pour visiter cette région entre Saumur et Chinon.

Tous niveaux

Jusqu'à 12 places

Tarif réduit proposé jusqu'au 7/3



## Yoga à Noirmoutiers en mai

Céline et Stéphanie vous emmènent cette année à Noirmoutiers en Ile de France pour un week end marin ponctué de pratiques de Yoga intégral.

Rechargeons nos batteries par des pranayama en bord de mer..

Tarif réduit proposé jusqu'au 16/2



## Pont de l'ascension au Périgord

Pilates et massage sonore avec Fabienne dans le Périgord pour le pont de l'ascension.

Tarif réduit jusqu'au 30/1



A venir...



RETRAITE D'ÉTÉ



SEJOURS TOUSSAINT

*Des envies ?, des lieux à nous conseiller ?, partagez-nous vos idées*