

Marie-Claire Dumont

Notre nouvelle collaboratrice nous fait découvrir le sens profond de la peur, de l'amour

Via Terre et Ciel, son site

ET via son espace sur YogaPartout, le premier carnet web de YogaPartout: Le carnet qui aide dans le quotidien



Yoga de la joie

Marie Claire Dumont

Votre professeure de yoga

terreetciel.ca

Qu'est-ce que Marie Claire partage avec nous

Les mots qu'elle partage avec nous aident à nous libérer de nos peurs. Rien de moins. Elle dit dans cette chronique sur son espace 'Carnet web... de sagesse' ceci:

Chacun d'entre nous a vécu un moment de souffrance, un événement difficile qui a mordu dans l'élan de sa vie. Cette morsure plus ou moins profonde s'inscrit en résonance avec notre monde intérieur et les mémoires qui le façonnent. Pour certains cela porte un nom : traumatisme et plus encore choc, et pour peu que cela soit ancré dans la durée nous arrivons au choc post traumatique, rien que l'énoncer nous chancelons.

Extrait

Son explication au sujet de la peur vous inspirera à dépasser cette émotion, aller au delà afin de découvrir l'amour véritable, l'Ishvara. Voici une citation provenant direct de chez Marie-Claude:

“

La peur mentale tous les gens qui ont un peu de contrôle sur eux-mêmes ou de dignité humaine, peuvent l'éliminer ; la peur vitale est plus subtile et demande un plus grand contrôle ; quant à la peur physique, il faut un véritable yoga pour la surmonter, parce que les cellules du corps ont peur de tout ce qui est désagréable, pénible, et dès qu'il y a un malaise même insignifiant, les cellules du corps s'inquiètent, elles n'aiment pas être mal à l'aise. Et alors pour surmonter cela, il faut la maîtrise

d'une volonté consciente.

Marie Claire Dumont



The business card features a logo on the left consisting of three wavy lines in blue and gold above the text 'Terre et Ciel' in a white script font, with 'YOGA - THÉRAPIE' in a smaller sans-serif font below it. To the right of the logo, contact information is listed in a light pink font: 'Joliette, Québec, J0K 3E0', 'TÉLÉPHONE (450) 754 3670', and 'COURRIEL terreetcielemc@gmail.com'.



Voici, via cette info lettre, gratuite, ouverte aux personnes inscrites, l'intégralité de l'article de Marie Claire Dumont sans que vous ayez à vous inscrire au magazine Satoshi.Yoga.

La première chronique de [Marie Claire Dumont nous parle de comment utiliser le yoga dans le quotidien](#) qui est paru précédemment dans le numéro 108.4 du [Magazine Satoshi.Yoga](#). L'article de Marie Claire devient donc 'ouvert' via [son blogue](#). Vous pouvez ainsi lire Marie Claire en suivant son espace: [Le carnet web qui aide dans le quotidien](#) de Marie Claire Dumont.

Voici son article de présentation



Marie Claire Dumont

Le Plaisir de pratiquer le Yoga !!

Le yoga peut être adapté à chacun, il permet de donner de la puissance au pouvoir individuel et à notre capacité de nous transformer. Grâce au yoga nous pouvons sortir des situations bloquées, mettre de la vie dans la vie, tout simplement. Le yoga aide à relever des défis et participe à l'équilibre personnel.

Marie-Claire Dumont, née en France en 1958 réside à St Paul, au Québec depuis 1991, elle a étudié l'orthophonie à la faculté de médecine de Tours et le yoga dans diverses écoles afin d'acquérir une vision élargie. "Terre et Ciel" est fondée en 2003, Marie-Claire travaille en autonomie en tant que thérapeute en langage et formatrice en yoga. Ce centre s'est consacré aux personnes aux besoins particuliers et à la transmission d'un yoga adapté à chacun en offrant une quête de créativité et d'authenticité. C'est un lieu ouvert sur la nature avec un jardin accueillant. Auparavant Marie-Claire travaillait dans des centres, toujours sur la route dans des milieux plus ou moins adaptés.

Maintenant, la salle de Terre et Ciel est bien équipée pour stimuler les sens ou apaiser le mental, c'est un espace privilégié. Par l'étude et l'expérience Marie Claire cherche à toujours mieux répondre aux personnes qui lui font confiance. Ces dernières années, la clientèle des 60 ans et plus a augmenté ainsi que les cours individuels pour des besoins ciblés. Depuis l'âge de 20 ans, Marie-Claire souhaitait enseigner le yoga qu'elle avait connu enfant. Jeune, elle a voyagé en Europe, en Afrique et finalement a étudié en Inde après sa certification en France. Elle voulait recueillir l'essence de cette philosophie et particulièrement le travail avec les personnes différentes et les enfants, cela a beaucoup influencé la direction donnée à son centre.

1. Qu'est-ce que la pratique du yoga apporte à notre corps et notre esprit ?

La pratique du yoga permet d'entretenir la souplesse et la force du corps, de s'aimer tel que nous sommes, de s'habiter de l'intérieur, de goûter à la magie des exercices de respiration, de découvrir des niveaux de conscience unifiés et d'atteindre une ouverture à notre potentiel créateur. Le yoga apporte une modification de notre vision. Nous pouvons alors réaliser notre interrelation avec tout le vivant, nous connecter à l'espace du cœur lieu de paix et de transformation.

2. Proposez-vous des cours de yoga en ligne ?

Oui, je propose deux formules, l'individuel avec 3 temps, une première rencontre pour cibler le besoin et saisir la dynamique personnelle, l'envoi d'une vidéo avec une pratique sur mesure et un deuxième échange pour vérifier la justesse du travail et le modifier si nécessaire.

L'autre formule c'est la Bulle Yoga de Terre et Ciel, c'est une rencontre hebdomadaire avec postures et thématique choisie pour canaliser le mental, l'intention de créer une ambiance de bien-être à la maison, un temps pour soi. La vidéo demeure un support intéressant, cependant l'acteur essentiel est celui qui pratique et module les propositions à son rythme et sa réalité du jour.

3. Peut-on pratiquer le yoga pour soigner des douleurs articulaires ?

Oui certainement, lorsque les propositions sont adaptées et dirigées pour un mieux-être et avec discernement. Le mouvement est un moyen d'évoluer vers plus de confort dès lors qu'il est animé par un état d'esprit bienveillant. L'écoute de la respiration est essentielle, elle ouvre un champ de possibilités. Elle permet d'agir avec l'intelligence psychocorporelle et cela fait toute la différence.

4. Quand recommandez-vous de pratiquer une séance de yoga ?

Quand le désir est là, s'inviter à se rencontrer dans un espace lumineux, un moment en dehors des contraintes et obligations, un temps présent où se relier à autre chose que les pressions extérieures. La dimension du plaisir en lien avec l'instinct de vie, donne à notre pratique une dimension cosmique, tel un rendez-vous au cœur de soi.

Merci.

Marie-Claire Dumont - Professeur de yoga à Saint-Paul de Joliette

Communiquez avec Marie Claire via sa

page sur

<https://sathoshi.yoga/Conscience> ou
par courrier électronique [marieclaire-
arobas-satoshi.yoga](mailto:marieclaire-arobas-satoshi.yoga)

[La présentation du parcours de Marie-Claire Dumont](#)

- Suivez via [RSS](#) ses écrits
 - Par exemple: [Lisez son article qui parle de la Peur](#)
 - Un autre exemple: [Lisez son article qui parle de la Transformation](#) avec une citation du philosophe Allemand Angelus Silesius.

[Lisez la suite](#)

Présentation du nouvel espace Patanjali

Le nouvel espace Patanjali c'est quoi?

Nous sommes fiers d'avoir relevé le défi d'[affichage des sutras de Patanjali](#) en tenant compte de l'évolution des technologies. Avant de courir il faut marcher et ce nouvel espace couvre le premier chapitre des aphorismes de Patanjali: L'éveil spirituel.



Qui suis-je [Table des matières](#)

Consultez les [quatre chapitres](#) ci-dessous.

Lequel de ces aphorismes chérissez-vous particulièrement?

Vous êtes intéressé-e d'en apprendre sur ce texte de l'Inde ancienne écrit par des sages en Yoga? Patanjali, l'auteur de ce traité est le plus cité sur la question *Qui suis-je?* Consultez cet ouvrage et découvrez les 196 strophes.

Table des matières

- Patanjali - Chapitre I - L'éveil spirituel
- Patanjali - Chapitre II - Concentration - La pratique - Sadhana Pada
- Patanjali - Chapitre III- Le pouvoir - Vibhuti Pada
- Patanjali - Chapitre IV - L'indépendance - Kaivalya Pada

Nous vous présentons, enchevêtré, ces textes en sanskrits

Patanjali, qu'on le veuille ou non présente le 'Comment l'être humain' fonctionne vraiment

Ces textes anciens qu'on nomme des Sutras ou des aphorismes vous sont dévoilés ci-dessous. Choisissez une strophe et découvrez la profondeur de chacun des mots... même si on ne comprend pas toujours.

Cet espace est réservé pour les membres en règles

ET ce n'est pas dangereux de cliquer pour observer, commenter, lire et intégrer

Pour accéder a la bibliothèque des sutras [vous devez être connecté](#) et [membre en règle](#). L'adhésion membre est annuelle. Les prix sont affichés pour [le Magazine numérique du yoga sur cette fiche technique](#) puisque l'accès vient avec le magazine que vous recevrez régulièrement. Bref, nous demandons une [contribution annuelle via ce lien Boutique](#)

Chapitre I

Pour vous donner un aperçu de cette banque d'information, voici l'entièreté de la géographie de Patanjali, chapitre un.

Chapitre 1

Chapitre I verset 1: [atha yoganushasanam](#)

Chapitre I verset 2: [yogashchittavrittinirodhah](#)

Chapitre I verset 3: [tada drashtuh svaroope avasthanam](#)

Chapitre I verset 4: [vrittisaropyam itaratra](#)

Chapitre I verset 5: [vrittayah pangchatayyah klishta aklishtah](#)

Chapitre I verset 6: [pramannaviparyayavikalpanidrasmritayah](#)

Chapitre I verset 7: [pratyakshanumanagamah pramanani](#)

Chapitre I verset 8: [viparyayo mithyajnanam atadroopapratishtham](#)

Chapitre I verset 9: [shabdajnaanapanupati vastushoonyo vikalpah](#)

Chapitre I verset 10: [abhavapratyayalambana vrittirnidra](#)

Chapitre I verset 11: [anubhootavishayasanpramoshah smritih](#)

Chapitre I verset 12: [abhyasavairagyabhyan tannirodhah](#)

Chapitre I verset 13: [tatra sthitau yatno abhyasah](#)

Chapitre I verset 14: [sa tu dirghakalanairantaryasatkarasevito dridha -bhoomih](#)

Chapitre I verset 15: [drishtanushravikavishayavitrishnnasy vashikara samjna vairagyam](#)

Chapitre I verset 16: [tatparan purushakhyatergunnavaitrishnyam](#)

Chapitre I verset 17: [vitarkavicharanandasmitaroopanugamat sanprajnatah](#)

Chapitre I verset 18: [viramapratyayabhyasapoorvah sanskarashesho anyah](#)

Chapitre I verset 19: [bhavapratyayo videhaprakritilayanam](#)

Chapitre I verset 20: [shraddhaviryasmritisamadhiprajnapoorvaka itaresham](#)

Chapitre I verset 21: [tivrasanveganam aasannah](#)

Chapitre I verset 22: [mridumadhyadhimatratvat tatopi visheshah](#)

Chapitre I verset 23: [eeshvarapranidhanad va](#)

Chapitre I verset 24: [kleshakarmavipakashayairaparamrishtah purushavishesh eeshvarah](#)

Chapitre I verset 25: [tatra niratishayan sarvajntvabijam](#)

Chapitre I verset 26: [sa poorvesham api guruh kalenanavachchhedat](#)

Chapitre I verset 27: [tasya vachakah prannavah](#)

Chapitre I verset 28: [tajjapastadarthabhavanam](#)

Chapitre I verset 29: [tatah pratyakchetanadhigamopyantarayabhavashch](#)

Chapitre I verset 30: [vyadhistyanasanshayapramadalasyaviratibhrantidar shanalabdhabhoomikatvanavasthitatvani chittavikshepastentarayah](#)

Chapitre I verset 31: [dukhadaurmanasyangamejayatvashvasaprashvaa vikshepasahabhuvah](#)

Chapitre I verset 32: [tatpratishedhartham ekatattvabhyasah](#)

Chapitre I verset 33: [maitreekarunamuditopekshanan sukhaduhkhapunyapunyavishayanan bhavanatashchittaprasadanam](#)

Chapitre I verset 34: [prachchhardanavidharanabhyan va prannasya](#)

Chapitre I verset 35: [vishayavati va pravrittirutpanna manasah sthitinibandhini](#)

Chapitre I verset 36: [vishoka va jyotishmati](#)

Chapitre I verset 37: [Découvrez ce sutra:Patanjali Samadhi Pada 1v37](#)

Chapitre I verset 38: [vitaragavishayan va chittam](#)

Chapitre I verset 39: [svapnanidrajanalambanan va](#)

Chapitre I verset 40: [paramanu paramamahattvantosya vashikarah](#)

Chapitre I verset 41: [ksheennavritterabhijatasyev manergrahitrigrahannagrahyeshu tatsthatadangjanatasamapattih](#)

Chapitre I verset 42: [tatra shabdarthajnanavikalpaih sankeerna savitarka samapattih](#)

Chapitre I verset 43: [smritiparishuddhau svaroopashoonyevarthamatranirbhasa nirvitarka](#)

Chapitre I verset 44: [etayaiva savichara nirvichara cha sookshmavishaya vyakhyata](#)

Chapitre I verset 45: [sookshmavishayatvan chalinggaparyavasanam](#)

Chapitre I verset 46: [ta eva sabijah samadhih](#)

Chapitre I verset 47: [nirvicharavaisharadye adhyatmaprasadah](#)

Chapitre I verset 48: [rtanbhara tatr prajna](#)

Chapitre I verset 49: [shrutanumanaprajnabhyam anyavishayaa vishesharthatvat](#)

Chapitre I verset 50: [tajjah sanskaro nyasanskarapratibandhi](#)

Chapitre I verset 51: [tasyapi nirodhe sarvanirodhannirbijah samadhih](#)

Chapitre II - Concentration - La pratique - Sadhana Pada

Accédez à l'entièreté du [Chapitre 2](#) de Patanjali.

Chapitre III- Le pouvoir - Vibhuti Pada

Accédez à l'entièreté du [Chapitre 3](#) de Patanjali.

Chapitre VI - L'indépendance - Kaivalya Pada

Accédez à l'entièreté du [Chapitre 4](#) de Patanjali.

Peace and Love

Pour les fans des Beatles, nous avons créé une page à effigie de [Georges Harrison](#) le plus spirituel d'entre les quatre musiciens.

Un peu de recherche archéologique

Images

“

Tout ce qui est ici est ailleurs, ce qui n'est pas ici n'est nulle part
- Mahabharata (repris par André VanLysbeth

Liens intéressants

Consultez les pages primées ci-dessous.

Abhyasa	Ahimsa	Ananda	Asana	Ashtanga	Ashtanga Yoga	Avidya	
Anga	Angani	Anta	Antarra	Antaraya	Artha	Asana	
Avidya	Ayur	Vidya	Bhakti	Citta	Dhyana	Drishti	Guru
Japa	Jnana	Kundalini	Ojas	Nirodha	Prajna	Prakriti	Pranayama
Pratyahara	Samadhi	Shakti	Satya	Samskara	Sutra	Mag108.1	Mag108.2
Mag108.3	Mag108.4	Mag108.5	Mag108.6	Mag108.7	Mag108.8	Mag108.9	Mag108.10
Mag108.11	Mag108.12	Mag108.13	Mag108.14	Mag108.15	Mag108.16	Svadyaya	Tantra
Tapas	Yama	Bandha	Citta	Darsana	Guna	Guru	Indriya
Japa	Karuna	Krama	Madyaya	Mission	Pradhana	Prajan	Raga
Rasa	Ratna	Rtam	Rudha	Sarikara	Vita	Vastu	Le Somayog
Stenose spinale lombaire	Brigitte Bruyez	Nous vous rémunérerons avec de la Crypto-monnaie ET en attendant vous recevez une visibilité sur les médias sociaux					
Prakriti Nerf vague	Vijnana Tantra	Bhairava	Danie	Sarasvati	Vous dites que je peux être rémunéré pour les contributions que j'apporte		
Mon sankalpa: Être au service de l'autre	Un ou plusieurs projets	Cynthia Pétrin	LeNouveauLookDesPagesPubliques	Liste de prix et enregistrement	Yoga taravali par Adi Shankaracharya	Bagavad Gita ch 5 verset 16	
Mantra Aum Shreem, etc.	Niyogantavyasarva: aller vers l'univers	Niyoga Univers	Gantavya Matsya Sanskara Samsara				
MakarSankranti	Le rituel des Tantrikas	satoyog	Antaka	Nouvel an solaire, Baisakhi, Ambedkar Jayanti	Chhoti Holi, Holika Dahan, Chaitanya Mahaprabhu Jayanti	Le Yoga Festival de Paris	

StSauveur Jhulelal Jayanti	SrimadBhagavatam Gandhi Jayanti	Kabirdas Jayanti	Vernal Equinox, Parsi Nouvel an	Shivaji Jayanti	Vallabhacharya Jayanti
----------------------------	---------------------------------	------------------	---------------------------------	-----------------	------------------------

mantra karpūragauram	PlanchesAsanas	Cikitsa	Mag Chroniqueurs
----------------------	----------------	---------	------------------

Des visuels pour vos articles	Blockchain (La chaîne de blocs) ?Décentralization?Crypto-monnaie?Contrat intelligent	Ashtavakra Gita	Shankaracharya Jayanti et Surdas Jayanti
-------------------------------	--	-----------------	--

Aum Shreem Hreem Kleem Klowm Gum Ganapathaye Vara	Jeevan Sethu
---	--------------

Problème à trouver un professeur que j'aime, qualifié et d'expérience	Maharana Pratap Jayanti	Nehru Jayanti	Ramakrishna Jayanti Maha Shivaratri
---	-------------------------	---------------	-------------------------------------

ChhathPuja Milad an-Nabi	Pâques Upanishad	Pourquoi c'est si cher	Rama Navami	Jamat Ul-Vida	Swami Vivekananda Jayanti
--------------------------	------------------	------------------------	-------------	---------------	---------------------------

Valmiki Jayanti, Meerabai Jayanti	Guru Gobind Singh Jayanti, Joyeux Noel	Day of Ashura, Muharram	Jagannath Rathayatra	Cyril Bernard Shivadas	Mahavir Swami Jayanti	Shankaracharya Jayanti, Surdas Jayanti
-----------------------------------	--	-------------------------	----------------------	------------------------	-----------------------	--

Subhas Chandra Bose Jayanti	Gudi Padwa, Ugadi	Guru Gobind Singh Jayanti	FaitesVousVoir	Karwa Chauth	Lohri GroupesStructure
-----------------------------	-------------------	---------------------------	----------------	--------------	------------------------

Vasant Panchami Puja Holi Narak Chaturdashi	Lakshmi Buddha Purnima	Rabindranath Tagore Jayanti	Sahasrara
---	------------------------	-----------------------------	-----------

Ganesh Chaturthi	Solstice Un mois charnière	Janmashtami, ISKCON, Jour de l'Indépendance	Maharishi Dayanand Saraswati Jayanti	Cindy Laverrière	Mag Baudouin Legrand	Babacar
------------------	----------------------------	---	--------------------------------------	------------------	----------------------	---------

Alain Pénichot	Philippe Filliot	Cécile-Purusha Hontoy	Maryse Piché	Gabriella Burnel	Notre jeton Toshi Yog	InfoLettre
----------------	------------------	-----------------------	--------------	------------------	-----------------------	------------

Notre infolettre no 704	Nos termes d'utilisations	Qu'est-ce que le Yoga">Yoga	Notre infolettre no 11	EnseignementNo12	Notre infolettre no 7	Notre infolettre no8	Notre infolettre no9
-------------------------	---------------------------	-----------------------------	------------------------	------------------	-----------------------	----------------------	----------------------

Exemples d'entrevues radio sur YogaPartout Int'l	infolettreNo1	infolettreNo2	infoLettreNo3	infoLettreNo4	infoLettreNo5	infoLettreNo6	InfoLettreSpecialNo2
--	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------------

[InfoLettreSpecialNo2FFY](#) [InfoLettreConfiance](#) [InfoLettreNo521](#) [InfoLettreNo10](#) [InfoLettreNo12](#) [infoLettreNo13](#) [infoLettreNo19](#)
[Rocio](#)

[Yoga">Yoga](#) [InfoLettreNo27](#) [InfoLettreNo33](#) [InfoLettreNo35](#) [InfoLettreNo48](#) [InfoLettreNo57](#) [InfoLettreNo145](#) [InfoLettre](#)
[Sita et le](#)
[Kriya](#)
[Yoga de](#)
[Babaji](#)

Info	Exemples	Science	InfoLettre	InfolettreNo172	infolettreSpecial11112011	InfoLettre
Lettre	d'entrevues	Immortalité	Yoga	Doutez-vous de		Isabelle Lipp
Générale	radio sur	et Yoga	Partout	votre chemin		et Alain
	YogaPartout	Infolettre	rétrécie sa	spirituel - Italia -		Beaulieu
	Int'l	Anne	portée	France - Belgique -		présentent
		Laurencon		Égypte - Québec		Cosmos
						Journey

[Choix de plusieurs Infolettres](#) [YogiMag](#) [Kitchari](#) [Rivière du Loup](#) [Defi syntaxe](#) [Samskara](#) [SiddhanandaSita](#)

[MonSouhait](#) [Festival](#) [MahamrityunjayaMantra](#) [JoelleMaurel](#) [GuruYoga](#) [BG2](#) [SergineCouillard](#) [Visualisation](#)

[AliaOm](#) [Dictionnaires](#) [Prayojana](#) [Wisdom](#) [eBook](#) [Confiance](#) [SutrasPatanjali](#) [EnPleinAir](#)

[Stress](#) [Sanskrit](#) [Anasura](#) [Dharma](#) [VotrePage](#) [Choisir](#) [DanielPerret](#) [BG5v21](#)

[Niyamas](#) [Yamas](#) [Vayudanasana](#) [Abhidheya](#) [SambandhaAbhidheyaPrayojana](#) [2015](#) [2016](#) [2017](#)

[2018](#) [2019](#) [2020](#) [2021](#) [2022](#) [2023](#) [2024](#) [2025](#)

[2028](#) [J'organise mon voyage](#) [JacquesPerrin](#) [monétisation](#) [BG](#) [Pense](#) [Radio](#)

[A propos de nous](#) [ArtOuScience](#) [BhagavadGita](#) [Ayurveda](#) [Diwali](#) [Bhakti](#) [Laya](#) [Sahara](#) [Silence](#) [Babaji vous](#)
[invite](#)

[PrePost](#) [Iyengar](#) [Bikram](#) [YogaSpecialise](#) [Kripalu](#) [AVous](#) [Mantra](#) [Raja](#)

[Natarajasana](#) [RajaGharbi](#) [Rajakapotasana](#) [Vedanta](#) [Ayurveda](#) [Mandala](#) [Mudra](#) [Yama](#)

[Neuf mandalas](#) [Samsaya](#) [Satya](#) [Sutra](#) [Tapas](#) [Samadhi](#) [Samskara](#) [Prakriti](#)

[Prakrti](#) [Prana](#) [Jnana](#) [Karma](#) [Klesha](#) [Vous êtes ici](#)

Inscrivez-vous à l'[info lettre](#) si ce n'est pas déjà fait.

Nous vous souhaitons tout le bonheur

A handwritten signature in black ink that reads "Dad". The letter "D" is large and stylized with a curved top and a long, sweeping tail that loops back. The word "Dad" is written in a cursive, informal style.