

# Une info lettre personnelle

Bonjour à vous qui aspirez au bien-être par la voie du yoga

Priez, chantez, libérez votre égo via  
Sat Chit Ananda

Cette info lettre est différente: une  
touche personnelle, une info lettre  
écrite au "Je"

# Par Daniel

“

*Lorsque je me retirerai en 2025... ou en 2026 (qui sait) de cette plate forme, pourra telle continuer de vivre par elle-même et subvenir aux besoins grandissants d'auto financement?*

*Lorsqu'un doute surgit, c'est le yoga qui me rappelle que tout est Sat Chit Ananda.*

*Lorsque les échanges yoga entre le Québec et la France ne fructifient pas, je me dis qu'il y a un [vrtti](#), un grain de sable dans l'engrenage qui ralentie la croissance constante de Yoga Partout sur la toile.*

*Les festivals de yoga se suivent et ne se ressemblent pas. Pourtant, il y a quelque chose qui ne change pas: c'est le changement lui-même. Cette info lettre est un legs de ce qui est immuable, constant et agréable: l'expression de l'être.*

# Un visuel statique qui bouge

La planche ci-haut touche la créativité, l'intelligence et l'être qui souhaite intégrer les trois mondes

# Un visuel statique qui danse

L'intelligence créatrice m'a servi, lorsque j'ai rencontré l'artiste Kate Middleton lors de son passage au Québec dans une toute petite salle de concert il y a de cela belle urette.

J'ai fabriqué ma toute première "vidéo yoga créative" après l'avoir rencontré et lui avoir demandé la permission d'utiliser sa voix et sa musique. L'inspiration de cette rencontre avec Mme Kate ne cesse de me rappeler que **ce ne sont pas les gens ni les évènements qui nous perturbent, c'est l'idée que l'on s'en fait.**

# Le résultat: un youtube que je vous présente

Voyez le montage d'images qui circulent avec un message combien créatif, léger et entraînant alors même que les mots circulent et nous font réfléchir sur le sens de la vie. Vive les médias sociaux yogiques et bon visionnement.

# Qu'est-ce que le yoga

En six mots, pouvez-vous répondre à cette question: Qu'est-ce que le yoga



En six mots: C'est quoi le YOGA?



# Le sutra contemporain... il chante, il bouge, il danse

En six mots: C'est quoi le YOGA?

Who am I? Qui suis-je vraiment?

Car nous sommes tous un peu les autres

Car nous voulons tous être ailleurs au lieu d'être ici

Dépasser ses propres limites et ne pas s'en faire

Canada, France... 55 pays dans le monde, voilà ce qu'est YogaPartout aujourd'hui

Plus de qualité, moins de quantité.

Puisque tout ce qui est ici est ailleurs et que si ce n'est pas ici, c'est nulle part

Vous êtes sur la chaîne yoga ou tous les yogas se côtoient

Qui êtes-vous? Sat Chid Ananda ou Satcit?nanda, Satchid?nanda, ou Sat-cit-?nanda

Sat est l'éternel immuable, la vérité, l'absolu. Sat est l'expérience même de qui nous sommes véritablement. Chit est la conscience. Sans l'absolu et la conscience expérimenté ensemble, nous ne pourrions pas être et vivre cette réalité fondamentale. Non? Oui? De là émerge la félicité. Le bonheur, la force tranquille qui est témoin de tout ce que nous sommes.

En bref l'adage qui dit "Aidez-moi à vous aider" résume aussi ce que l'être vit inconsciemment en tout temps afin de devenir conscient des gestes et paroles qu'on prononce.

Participez, regardez, créez, soyez le changement comme disait Ghandi que vous voulez voir.

Voilà l'expression créatrice d'un yoga tout à fait différent, tout à fait contemporain, tout à fait non-yoga aussi.

L'auteure de la lyrique et de la musique dans  
cette vidéo

# Kat Edmonson



• photo crédit: [samantha.tillman at sacksco.com](http://samantha.tillman.at.sacksco.com) via [katedmonson.com](http://katedmonson.com)

Connaissez-vous l'artiste Kat Edmonson? Moi non plus autre que de savoir qu'elle est en yoga. Comment puis-je affirmer cela? Simple, lorsque je l'ai rencontrée (un gros 5 minutes), elle ne m'a pas donné la permission d'utiliser sa musique pour faire un premier diaporama. Elle m'a dit: "je ne m'objecterai pas, je le sais car c'est moi qui décide"

Voici ce qu'elle nous dit à propos d'elle... [en anglais](#)

“

*I feel very fortunate to be living in these progressive times. Many, many circumstances have changed for the better now. I'm not under an illusion that old days were better days nor am I caught up in the novelty of old things... the time and care that people took to make them... the attention to detail and the appreciation of nuance. These are the things that last. This is what inspires me.*

# Voici sa discographie

[+]

# Swami Madhurananada

*Francine Cauchy - formations de yoga*

*Formation au yoga  
pour les aînés*



*27 et 28 octobre  
2018*

*Programme  
d'adaptation du yoga*

*Reçu pour impôt fédéral  
et provincial*

*Certification en fin de  
formation. Crédit : 20 h*



*Formation certifiée par la  
Fédération Francophone de  
Yoga.*

[www.federationyoga.qc.ca](http://www.federationyoga.qc.ca)



*Information et inscription 450-281-1108  
[francinecauchy@yahoo.ca](mailto:francinecauchy@yahoo.ca)*

Francine Cauchy (Madhura) offre la formation : Enseignez aux aînés  
Inscrivez-vous dès maintenant, les places sont limités

# Que dire d'autre à propos de Madhura (Francine Cauchy)

lisez cet article de Mahdura, un extrait de la conférence donnée le 17 octobre 2015 au colloque de la <http://yogapartout.com/Fédération Francophone de yoga>  
qui s'intitule **Viellir fait partie des quatre réalités de la vie**

# Suivez les évènements de Madhura

Sur le calendrier de Yoga Partout, Madhura est présente en continu

Yoga Nidra formations  
Autres formations

# Vive les médias sociaux

Consultez ces pages intéressantes qui vous fait découvrir la profondeur des enseignements de Francie

- [La page Facebook de Madhura](#)
- [Une entrevue sur youtube qui inclus Mahdura](#)
- [Le site de Mahdura ou tous les évènements sont à jour](#)



# De plus

otre humble serviteur tiendra avec deux amis, le 9 décembre 2018, un atelier d'une journée. Inscrivez à votre calendrier cette date. La journée se tiendra chez Equilibrium

Avec Rocio, Jacques Pelletier et Daniel

[+]



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

Était un Une arrivée clandestine Un avant goût Des interviews en rafales La première info lettre Antoinette Layoun J'ai oublié mon mot de passe WebTele: **Yoga Toumo?** Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants de yoga WebRadio: Le yoga rondeurs: **Suzanne Sirois**

Inscrire par courriel Lire toutes les Archives Aller au calendrier Le Notre signature La première info lettre Entrée connaissance J'ai oublié mon mot de passe WebTele: **Yoga Toumo?** Yogapartout en profondeur: Une rencontre profs et étudiants de yoga

WebRadio: La Yoga Research Foundation Miami du yoga en français Revivez le lancement de ce site TeleWeb : Kundalini yoga + directement de l'Inde... en français Une vocation internationale + un calendrier d'évènement ouvert à tous Swami Sai Shivananda de la FFY - entrevue exclusive L'ashram Yoga Research Foundation - Du yoga en français à Miami aux USA

Karma yoga expliqué par discover Vendanta Merci mille fois \*Hervé Blondon Spécial 11-11-2011 Tantra blanc \*InstitutInternationalDeYoga: Babakar Khane Spécial Fédération francophone de yoga Claude Maréchal

Martin Dubois - Yoga salamandre Info lettre no 16 Yoga en entreprise Rejoignez-nous Notre mission Voyagez Mer

Inscrivez-vous c'est gratuit Consultez nos archives La première vidéo diffusé sur YP TeleWeb : Kundalini yoga Une vocation internationale Swami Sai Shivananda de la FFY

Ajoutez notre signature dans votre carnet d'adresse Un ashram vous accueille en français à Miami aux É.-U. Karma yoga: Le yoga qui profite aux autres? Inscription Déconnexion Le billet d'Antoinette

Célébrité: Vanessa Hudgens de High School Musical Hervé Blondon de l'école Satyam Le ViniYoga et rien d'autre Tantra blanc Les enfants Claude MaréchalAntoinette Layoun: libérez le changement

En yogi-analyste de symboles Lancement via FB 2011 (début en mai) 2012 2013 2014 2015 2016 Cette info lettre La toute première Info lettre

En yogi-analyste de symboles Lancement via FB 2017 2018 Cette info lettre: résilienced Vous êtes ici