

## 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



### 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



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 Satohi.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, enchevêtre, 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: [vrittisaroopyam itaratra](#)

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

Chapitre I verset 6: [pramannaviparyayavikalpanidrasmrityah](#)

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 sthithau 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: [tadjapastadarthabhavanam](#)

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

Chapitre I verset 30: [vyadhityanasanshayapramadalasyaviratibhrantidar shanalabdhahoomikatvanavasthitatvani 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 sookshnavishaya vyakhyata](#)

Chapitre I verset 45: [sookshnavishayatvan 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.

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

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  
Générale radio sur et Yoga Partout votre chemin Lipp et  
YogaPartout Infolettre rétrécie spirituel - Italia - Alain  
Int'l Anne sa portée France - Beaulieu  
Laurencon Belgique - présentent  
Égypte - Québec Cosmos  
Journey

Choix de plusieurs YogiMag Kitchari Rivière du Loup Defi syntaxe Samskara SiddhanandaSita  
Infolettres

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 ArtOuScience BhagavadGita Ayurveda Diwali Bhakti Laya Sahara Silence Babaji vous  
nous invite

PrePost Iyengar Bikram YogaSpecialise Kripalu AVous Mantra Raja

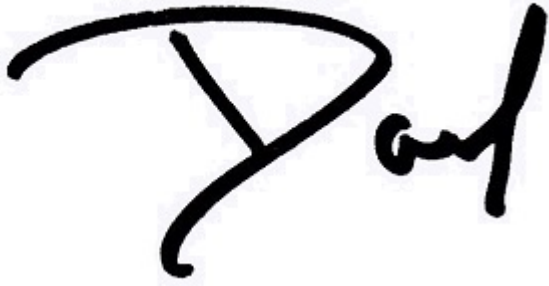
Natarajasana RajaGharbi Rajakapotasana Vedanta Ayurveda Mandala Mudra Yama

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, appearing to read "Paul". The letter "P" is large and stylized with a curved top and a long tail that loops back. The "a" is smaller and more compact, and the "l" is a simple vertical stroke with a small hook at the bottom.