

JAI JAGAT 2020

Signifie « guérir le monde » ou « victoire du monde ». C'est aussi le nom de cette marche pour la paix à travers le monde, de New Dehli à Genève (14000 km) pour promouvoir les valeurs de Gandhi, dont c'est le 150e anniversaire de sa naissance. Organisée par Rajagopal et son mouvement pour la justice sociale. 1 an, 10 pays traversés, 14000 km, arrivée en sept 2020. C'est parti!
« Ce que tu dis, tu dois le faire »
<https://jaijagatgeneve.ch>



OM SHOE

C'est un chausson ou une bottine en cuir très souple. C'est le dernier projet de Emilie et Moussa, les fondateurs du centre YogaSattvaParis dans l'élan qu'ils créent autour de OmNomade. Ils ont besoin de soutien pour fabriquer leur première collection. Participez à leur campagne de *crowdfunding* sur *Ulule*. À partir de 15 euros! Parce qu'ils le valent bien.

<https://fr.ulule.com/omshoe>
www.yogasattvaparis.com



PRATIQUE DU MOIS "CONTEMPLATION"

5 minutes. Tous les matins
Un petit rituel de *check-up* intime quotidien qui fait du bien :
3 petites questions qui mettent le gouvernail dans la bonne direction dès le matin. Aujourd'hui :

- Je célèbre...
- Je me détache de...
- Mon cœur désire

Proposée par Anne Vandewalle
info@yogaplanete.com



Le chemin spirituel

Lorsqu'un ingénieur, perspicace, depuis toujours fondu d'Asie et tout à fait en dehors des chapelles et écoles se pose la question

« qu'est-ce que la spiritualité ? » cela donne un livre tout à fait intéressant. Les idées sont revisitées, les maîtres réinterrogés sous la forme d'un *digest* d'une incroyable densité qui, finalement, donne une image de la vivacité de la spiritualité aujourd'hui. Les idées de mental, de *karma*, d'unité, d'identification, de pure conscience, de science, de vérité, d'amour ou de bonheur sont traitées avec rigueur même si l'on sent une inclinaison certaine de l'auteur pour la non-dualité. Il ne se prive pas de finir en un grand éclat de rire.

Ce qui est bon signe.

DÉCOUVRIR LA SPIRITUALITÉ D'ALEXANDRE PACINI.
ÉD. ALMORA. 2019. 477 p. 22 €



PLAIDOYER

Un petit pamphlet qui interroge la réalité dans les sociétés où l'emprise du numérique et du big data a transformé la gouvernance du monde. Une vision théo-

rique, philosophique et surtout politique sur le danger du consensus "machinique" pour nos démocraties. Accessible et agréable à lire car, au fil du livre, l'auteur répond à des questions.

LA TYRANNIE DES ALGORITHMES DE MIGUEL BENASAYAG. ÉD. TEXTUEL. 2019. 93 p. 15 €

Hildegarde de Bingen



Les naturopathes et les herboristes connaissent bien cette Sainte (depuis 2012!) qui a vécu au XIIe siècle, a dirigé deux monastères, a écrit douze livres et développé son concept holistique unique de santé qui prône l'harmonie entre le corps, l'esprit et l'âme. Tout d'abord, « qui ne se sert pas de ses pieds, n'aura pas une bonne santé » ! L'alimentation, plutôt végétarienne, est au cœur de ses conseils, précis, jusqu'aux recettes. L'épeautre non hybridé en est la base. Pour ce qui est de la nourriture spirituelle, elle recommande d'y consacrer un temps, qu'il soit méditation, balade, écoute de chants... Pour l'esprit, c'est une pratique quotidienne tournée vers les forces positives à laquelle il faut s'astreindre pour enrichir chaque instant de la vie. Par la fondatrice de l'Institut Hildegardien, ce livre a l'avantage de

rien entre le corps, l'esprit et l'âme. Tout d'abord, « qui ne se sert pas de ses pieds, n'aura pas une bonne santé » ! L'alimentation, plutôt végétarienne, est au cœur de ses conseils, précis, jusqu'aux recettes. L'épeautre non hybridé en est la base. Pour ce qui est de la nourriture spirituelle, elle recommande d'y consacrer un temps, qu'il soit méditation, balade, écoute de chants... Pour l'esprit, c'est une pratique quotidienne tournée vers les forces positives à laquelle il faut s'astreindre pour enrichir chaque instant de la vie. Par la fondatrice de l'Institut Hildegardien, ce livre a l'avantage de

AGENDA — ÉVÉNEMENTS

Du 8 au 10 novembre / Besançon
Hatha et Bhakti

Avec Yogi Maheshwar, Docteur en astrophysique (CNRS), qui partagera son expérience et sa pratique de *khecari mudra* au cœur du Hatha yoga et de la Bhakti. Conférence le vendredi 19h-21h (10 €). Stage le WE à CATCO, 56 rue de Dole 25000 Besançon. 90 €
infos@catco.eu ou
03 81 80 50 77
www.catco.eu

du 15 au 17 novembre / Normandie
Yoga & nutrition ayurvédique

Avec Alexandra Grayo & Stéphane Colliège, fondateurs de Adityam. La posture en fonction de la constitution ayurvédique, les massages... 140 € + 240 € en pension complète

à l'Arbre aux Étoiles.
stephane@adityam-yogamassage.com
tel : 06 24 47 17 53 -
<http://adityam-yogamassage.com/>

Le 16 novembre / Caen
Hatha

Postures, respiration, théorie, méditation avec Sylvie Mizaël. Les apports de la salutation au Soleil. au Centre de Yoga Sruthi chez Marion Bouillon. Et également le 8 février et le 4 avril. 06 07 17 68 58 - contact@talentides.fr

Le 20 novembre / Paris
Mantra

À 20h projection en avant première du film « Mantra le son du silence » en présence de la réalisatrice, suivi de chants de mantra avec Patrick Torre (Institut



des Arts de la Voix). Au cinéma les 7 parnassiens (98 bd du Montparnasse 75014). 16 €.
www.Jupiter-Films.com

Du 29 au 30 novembre / Suisse
Yoga du son

Concert de chants dévotionnels de l'Inde (kirtans) avec Sri Hanuman, le vendredi de 20h à 22h30. Atelier de thérapie par le son le samedi 30 de 9 à 12h et 13h à 17h. Organisé par YOGA 7 à Genève.
Inscription :
www.yoga7.com
Et également : Atelier initiation Yoga du son le dimanche 1er décembre de 9h30 à 12h30. Organisé

par Loryoga à Gland.
www.loryoga.ch

Du 29 novembre au 1er décembre / Paris
Consultations ayurvédiques

Avec Dr Rajalakshmi, qui pratique l'Ayurveda depuis près de 25 ans. Elle est experte dans le diagnostic du Poulos et les traitements du *panchakarma*. 10h-18h30. 80 €.
Conférence sur l'alimentation le 28 nov. (30 euros). Et aussi à Lyon les 26 et 27 nov. Information & prise de rendez-vous, contacter **Florence Dujarric :**
f.dujarric@gmail.com