Lettre de rentrée 2025

Chers élèves, amis et pratiquants,

C'est avec joie que je vous retrouve en ce début de saison. Chaque rentrée nous offre l'occasion de reprendre un chemin familier avec un regard neuf – et c'est précisément ce que le yoga nous invite à cultiver.

Cette année, j'aimerais placer notre pratique sous le signe de deux enseignements fondamentaux : **ahimsa**, la non-nuisance et **santosha**, le contentement. Comme chaque année, nous travaillerons au rythme des saisons et de thématiques variées mais en essayant d'infuser et de cultiver à chaque fois le contentement et la non-nuisance qui constitueront la toile de fond de notre pratique.

Ahimsa, la non-nuisance, est le premier pilier du yoga qui nous guide vers plus de douceur : envers les autres, bien sûr, mais aussi envers nous-mêmes. Sur le tapis, cela veut dire écouter nos limites, ne pas forcer, ne pas se comparer, ne pas se juger, porter un regard bienveillant sur soi. Dans la vie, cela se traduit par une attention portée à nos actes, paroles et pensées : des paroles qui apaisent, un regard qui soutient, des choix qui respectent le vivant, et une attention sincère portée aux autres.

On pourrait concentrer une vie tout entière sur cette notion de ahimsa qui prend tout son sens dans notre monde actuel. A force de placer ses actes, ses paroles, ses pensées au crible de la non-violence nous diffusons cette qualité autour de nous.

Santosha, le contentement, nous rappelle que le bonheur ne se trouve pas seulement dans ce que nous attendons du futur, de notre environnement, d'une posture. Le contentement dont il est question

ne dépend pas de circonstances agréables ou parfaites, il nous invite à apprécier ce qui est déjà là. C'est une attitude intérieure d'accueil. Sur le tapis, cela signifie accueillir notre corps tel qu'il se présente, sans nous ne comparer ni nous juger (on revient à ahimsa). En dehors du tapis, c'est décider de regarder l'abondance de nos vies plutôt que les manques, c'est savourer les petites joies du quotidien : un souffle profond, un repas partagé, un moment de silence.

Ensemble, ces deux principes mènent à la paix et à la sérénité. Ils nous invitent à devenir une présence qui apaise autour de nous. J'espère que cette saison de yoga sera pour chacun·e un espace de ressourcement et d'exploration intérieure dans la joie et le contentement d'habiter notre corps physique.

Au plaisir de vous retrouver sur le tapis,

JE VOUS SOUHAITE UNE BELLE ANNEE

Avec cœur,

Morgane

Namasté