

## SATSANG

question / réponse avec  
**Micheline Flak**



Je suis préoccupé par mon taux d'insomnie. Je travaille dur, ayant nombre d'affaires sur les bras. Au moment de me coucher, les soucis fondent sur moi et je ne dors pas assez. Le yoga pourrait-il m'aider à dormir plus ?

**« Au risque de vous décevoir, je vous répondrai que le yoga s'occupe de la qualité du sommeil, guère de sa durée. »**

C'est d'un sommeil royal qu'il faut vous mettre en quête et vous l'expérimenterez au moyen d'exercices systématiques. Le « bien dormir » s'apprend. Il ne dépend pas d'un décompte d'heures, il requiert une mise au repos du mental, conscient et subconscient ensemble. Ces deux niveaux doivent coopérer sans quoi vos soucis continueront de vous tourmenter, que vous ayez les yeux ouverts ou les yeux fermés. La biographie de certains grands personnages et d'éminents sannyasins est sur ce plan très instructive. Soit ! Vous n'êtes ni Napoléon, ni Gandhi, ni Swami Satyananda qui se trouvaient bien de 2 ou 3 heures de sommeil par nuit. Cependant vous êtes chargé de responsabilités avec peut-être des feuilles de route exigeantes, des équipes à diriger et de grands projets à réaliser. Vous êtes doué sans doute aussi d'une grande capacité de concentration. La préservation est essentiel. Que se passera-t-il si, dans votre planning, vous ne respectez pas l'alternance repos / travail ? Vous épuiserez votre système nerveux avec les conséquences que l'on sait : le burn-out, la dépression, la surexcitation... Pour éviter ces troubles, incluez dans votre mode de vie des pauses-éclair. Où que vous soyez, à l'hôtel, en avion, en TGV, chez vous ou au bureau, entraînez-vous au sommeil psychique, le sommeil des yogis. Il existe des formes brèves et très efficaces de cette méthode accessible à tous, qui a pour nom yoga nidra. ■

## Santé Yoga partenaire du Yoga Festival Paris

L'équipe de votre journal est maintenant très mobilisée par la deuxième édition du Yoga Festival, les 11, 12 et 13 Octobre au CENTQUATRE à Paris, 19ème.

**D**'le France, de province ou d'ailleurs, nous espérons vous rencontrer pour un week end de découverte, de fête et de pratique. Santé Yoga partenaire du Festival offre à tous ses abonnés 20 % de réduction sur tous les ateliers.

Vous choisirez entre les 75 cours libres d'accès dans tous les styles, les conférences (Jean Marie Pelt sur l'herboristerie Daniel Odier sur le Tantra, Patrick Torre sur la méditation par le Son, C. Tikhomiroff, Colette Poggi sur le corps, André Riehl, Pierre Bonnasse, Nathalie Geetha...), les concerts Lama Gyourmé, les Bauls et Dave Stringer..., les deux tables rondes (sur « la gestion de la douleur et de la souffrance et yoga » le vendredi et le dimanche sur "le yoga au coeur de la société : Entreprises et Education"...). Cette année, un Village Enfants-Parents a été créé où vous pourrez écouter des mini conférences de nos partenaires (santé, nutrition, contes, clowns, écoles...) et pratiques pour enfants. Vous êtes bien-sûr invité au « Bal de Yogis » le samedi soir : musique live et buffet dînatoire !

Pour les personnes qui souhaitent profiter de ce Week end de 3 jours pour découvrir ou approfondir une pratique ou un yoga en particulier, 85 Ateliers payants de 1h30 (25€) ou 2h30 (42€) sont proposés (réservation possible sur [www.yogafestival.fr](http://www.yogafestival.fr)), avec des professeurs reconnus.

Toujours des pratiques dynamiques, sportives (Anusara, Ashtanga, kundalini, Iyengar...) ou plus statiques, traditionnelles (Maesh, Hatha yoga) ou encore à destination d'un public particulier, débutants, seniors ou handicapés (yoga sur chaise), femme (yoga des hormones), enfants (avec cette année un accent sur le yoga pour enfants (cours gratuits, formation pour éducateurs, pour les classes du quartier, des Ateliers de yogathérapie avec Lionel Coudron, swami

Matreyananda, de yoga des yeux avec Selvi Sarkar...

Mais aussi du yoga Derviche, du Kriya yoga, du Kurma yoga, du Forest yoga, du yoga Intégral, du Yoga du Rire, de l'Acroyoga... Du Yoga du son avec P. Torre, A. Riehl, Amina, Swami Bathnagar, Lav Sharma. Du Yoga Nidra avec Micheline Flak, Pierre Bonnasse, Christian Tikhomiroff. De la méditation avec Swami Veetamohananda, avec Swami Matreyananda. De la respiration avec Cécile Barra, Lama Kungchok. De l'anatomie avec Blandine Calais-Germain, Bernadette de Gasquet. Des approches périphériques, mais aussi importantes, dans un nouvel espace que l'on appelle Atelier-Conférences autour par exemple de l'Astrologie Védique avec Jean Lin, sur la yoga thérapeutique et méditative avec Bernard Bouanchaud sur la philosophie védique Nicole Archambault, François Roux, Yves Baudron, sur l'Ayurveda avec Michèle Lefèvre, sur le Tarot avec Maja Cardot... Toute la programmation est sur [www.yogafestival.fr](http://www.yogafestival.fr).  
**Renaud Cellier**



**Yoga Festival Paris les 11, 12 et 13 octobre au CENTQUATRE, 5 rue Curial 75019 Paris. Achat billets d'entrée et réservation sur [www.yogafestival.fr](http://www.yogafestival.fr) - [info@yogafestival.fr](mailto:info@yogafestival.fr) Entrée du Festival 8 € par jour, tarif réduit 5 € Entrée 3 jours 20€. Bons de réduction SNCF 20%, contre une enveloppe timbrée. Réduction 20% sur les Ateliers pour les abonnés de Santé Yoga code : SY2013**

## LIEU DU YOGA PRÈS DE HONFLEUR

### L'arbre aux étoiles, Ecolodge & Spa

**L'**arbre aux étoiles, un joli nom nous rappelant nos ancrages, terrien et céleste. Et des gens, Maylis et Cyril Guiraud, qui ont su réunir harmonieusement différents univers. Des vieilles pierres du prieuré traditionnel, aux espaces en bois façon scandinave, aux tentes Safari venues d'Afrique du sud... Ce qui fait de la place pour loger du monde et donne en même temps la possibilité de se sentir seul. Dans ce « lieu

de transmission de savoirs », principalement dans le bien-être et le ressourcement, les mondes se rejoignent à travers l'Homme. La nuit, on voit des arbres et des étoiles (téléscope à disposition). « Et si le ciel est obscurci, on regarde les étoiles au fond de soi », précise Patricia, professeur de yoga. L'ensemble donne quelque chose entre luxe et simplicité. Maylis qui a beaucoup voyagé - son père était diplomate

- a eu envie « de rapporter ici ces atmosphères qui respirent et où l'intérieur et l'extérieur se confondent ». Elle aurait rêvé d'être architecte paysagiste, rêve qu'elle a traduit dans cet Ecolodge (construction bois, eaux de pluies récupérées pour les toilettes, isolation écologique, assainissement par les plantes...) situé en pleine nature et point d'escalade des oiseaux migrateurs. L'endroit a été « expertisé »

par Olivia Roy, consultante en feng shui traditionnel chinois, et Ludovic, géobiologue qui a nettoyé les vieilles mémoires avant que ne soient entrepris les travaux d'aménagement.

Vocation première : accueillir de petits groupes venant faire du yoga avec Patricia, « un yoga dans une approche spirituelle et dans le ressenti du mouvement » ou toute personne désireuse d'organiser un stage. Egalement : massages, sauna, soins de qualité. Mais au-delà du

yoga et disciplines apparentées, des événements culturels et ponctuels se déroulent à l'Arbre aux étoiles : en août dernier, c'était Alain Kremski pour un récital de piano et de bols tibétains, le 15 septembre, ce sera Sofia Stril-Rever, méditation, chants sacrés et yoga au jardin. Un jardin enchanteur, fallait-il le préciser ?  
I.C. [contact@larbreauxetoiles.fr](mailto:contact@larbreauxetoiles.fr)  
[www.larbreauxetoiles.fr](http://www.larbreauxetoiles.fr)

