



## Citations autour du YOGA (Hiver 2017/2018)

- « Être conscient de sa respiration évite de se perdre dans ses pensées et nous ramène en contact avec la réalité présente. »

Roland Yuno Rech

- « En faisant scintiller notre propre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant. »

Nelson Mandela (1918-2013)

- « Les choses ne changent pas. Change ta façon de les voir, cela suffit. »

Las Tseu (5<sup>ème</sup> s. av. J-C)

- « Le yoga n'est pas une thérapie ni une gymnastique. C'est une philosophie porteuse du sens de la vie qui permet, dans un monde en total bouleversement, d'aller à l'essentiel. »

Isabelle Morin - Larbey

- « Soyez à vous-même votre propre refuge. Soyez à vous-même votre propre lumière. »

Bouddha

- « Quand nous sommes en contact avec l'instant présent, les postures sont alors méditation en action. »

Sreemati



- « Soyez conscients que les événements contraires contribuent à vous construire. »

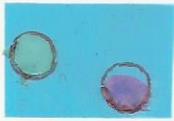
Ma Anandamayi

- « On peut aussi bâtir quelque chose de beau avec les pierres qui entravent notre chemin. »

Goethe

## Citations autour du YOGA (Hiver 2016/2017)

« On ne peut pas mettre le yoga en bouteille. Sinon, ce serait le médicament le plus vendu au monde. »



Murali Doraiswamy (neurobiologiste et psychiatre)

« Le lourd est la racine du léger. L'immobilité est la source de tout mouvement. »

Tao Te King



« Là où va la main, va le regard.  
Là où va le regard se pose l'esprit.  
Là où se pose l'esprit se trouve le ♥.  
Là où se trouve le ♥, jaillit la joie essentielle. »



Traité de Natyashastra

« Peu importe le chemin : tous les chemins se valent.  
L'important est de suivre un chemin qui a du ♥. »



Carlos Castaneda

« Ce n'est pas dans le monde extérieur que vous trouverez la paix. Creusez au plus profond de vous-même et vous trouverez la perle inestimable. »



Ma Amanda Mayi

« Dans la vie, il y a des moments aériens. Il suffit d'être là [...] et de ne penser à rien ... Comme beaucoup d'autre chose, ça ne marche qu'à condition de ne rien chercher. Le meilleur vient toujours par surprise [...] Tout d'un coup, notre âme est juste un tout petit caillou au fond d'une eau très claire. » ↗