

**EIRL TRESDUNIONYOGENT**  
**15 rue Jules Lemaître 33100 BORDEAUX**  
[www.tresdunionyogent.fr](http://www.tresdunionyogent.fr)  
[tresdunionyogent@orange.fr](mailto:tresdunionyogent@orange.fr)  
Tél : 06 27 03 10 94 (Gilles)  
06 87 88 87 60 (Pascale)  
SIREN : 753 035 633



Bordeaux, le 10 août 2021

Bonjour à chacune et à chacun,

Comme à l'accoutumée, nous avons le plaisir de vous envoyer dès à présent le planning complet des activités programmées pour toute la saison 2021 – 2022. Nous souhaitons ainsi vous permettre dès à présent de bloquer les dates dans vos agendas, que vous soyez anciens élèves ou plus récents, afin d'adapter votre pratique à votre rythme.

Les tarifs de toutes les activités sont inchangés par rapport à ceux de 2020 - 2021. Nous vous joignons ce tarif complet pour information.

Les avoirs qui n'ont pas été utilisés, même ceux qui datent de 2019 – 2020, restent évidemment valables.

ooo///ooo

## I – COURS DE KUNDALINI YOGA

Ils restent programmés le lundi soir à 19 heures (cours généralement assuré par Gilles), le mardi matin à 9h30 (cours généralement assuré par Pascale) et le jeudi soir à 19 heures (cours généralement assuré par Gilles).

**La reprise est programmée dès le lundi 13 septembre 2021, dans notre salle de La Bastide.**

Nous restons persuadés que la pratique du kundalini yoga en présentiel est fondamentale, car nous sommes convaincus que rien ne peut remplacer le lien humain entre nous tous. L'accompagnement est essentiel, même s'il reste subtil la plupart du temps. Les explications des postures, et leur correction éventuelle, sont aussi extrêmement importantes, pour éviter les pratiques mal comprises. Les conditions de participation aux cours resteront donc une inscription physique obligatoire au trimestre ou à l'année selon votre choix, ou encore à la carte pour les personnes ne pouvant venir régulièrement.

Depuis le printemps 2020, nous avons proposé en parallèle les enregistrements audio, pour vous permettre de pratiquer seul(e) tout en étant guidé(e), et de pratiquer aussi plus souvent un krya déjà découvert en présentiel. C'est pourquoi nous continuons à vous proposer les enregistrements audio chaque semaine de la séance déjà enseignée en présentiel. **Cette option est payante (30 € par trimestre en tarif de base, soit 2,50 € par cours, en sus de l'inscription classique) et vous permettra de pratiquer chez vous la même séance aussi souvent que vous le désirerez, dans la semaine qui suivra le cours physique auquel vous aurez participé. Et de la conserver indéfiniment pour des pratiques futures en périodes de vacances ou dans les semaines où vous aurez été absent(e)s.**

## II – CERCLES DE PAROLE

N'ayant pas pu mettre en œuvre cette activité l'an passé, nous la repropoisons en 2021 – 2022.

**Nous mettrons donc en place, dès la rentrée de septembre, un cercle de parole par trimestre, par exemple le premier mardi de chaque trimestre, à la salle de La Bastide, à 20 h 30. Nous avons le plaisir d'offrir ces séances gratuitement aux personnes déjà inscrites à un de nos cours de kundalini yoga ou aux séances de méditation.**

**Pour une personne extérieure souhaitant s'inscrire, il sera demandé une participation de 15 € par séance, plus la licence annuelle FTKY (8 € par an).**

**Ces cercles dureront environ 1h30, en fonction du nombre de participants.**

**L'inscription préalable à chaque séance, même pour les personnes bénéficiant de la gratuité, est obligatoire, aux fins d'organisation.**

**Les modalités pratiques de participation vous seront expliquées oralement, mais il faut savoir que cet outil permet à chacun d'exprimer ses ressentis les plus profonds, dans la bienveillance et l'écoute attentive des autres participants.**

**Les dates retenues pour ces cercles de parole sont :**

- le mardi 5 octobre 2021 à 20 h 30 ;**
- le mardi 4 janvier 2022 à 20 h 30 ;**
- le mardi 5 avril 2022 à 20 h 30.**

### III – MEDITATIONS DE PLEINE LUNE

Lancées l'an passé, nous poursuivons ces méditations afin de développer aussi notre potentiel de méditation, chaque mois et à l'exacte date de la pleine lune. **Pour ces méditations, il sera demandé à tous une participation de 15 € par séance. Pour les personnes ne s'inscrivant qu'aux méditations, la licence annuelle FTKY sera demandée (8 € par an).**

**Voici donc les dates retenues, en fonction du calendrier lunaire, pour ces méditations :**

- mercredi 20 octobre 2021 à 20 heures 30 ;**
- vendredi 19 novembre 2021 à 20 heures 30 ;**
- mardi 18 janvier 2022 à 20h30 ;**
- vendredi 18 mars 2022 à 20h30 ;**
- vendredi 15 avril 2022 à 20 heures 30 ;**
- mercredi 16 mai 2022 à 20 heures 30 (après le cours de yoga) ;**
- mercredi 14 juin 2022 à 20h30.**

### IV – SADHANA

Nous continuerons aussi, et toujours sur une base de gratuité, à vous proposer, une fois par mois le premier samedi à 6 heures l'été (6h30 l'hiver), dans la salle de La Bastide, la participation à la sadhana. Cette pratique matinale de kundalini yoga, qui accompagne le lever du soleil, permet au corps et à l'esprit de se mettre en marche et en harmonie pour la journée à venir. Certain(e)s l'ont déjà expérimenté les années passées avec succès : donnez-vous à votre tour l'opportunité de découvrir les bienfaits de cette pratique décuplés à ce moment de la journée. Nous espérons vous y accueillir encore plus nombreux.

**Les dates suivantes de saddhanas sont d'ores et déjà arrêtées, pour vous permettre de les réserver dans vos agendas :**

- Samedi 6 novembre 2021**
- Samedi 4 décembre 2021**
- Samedi 8 janvier 2022**
- Samedi 5 février 2022**
- Samedi 5 mars 2022**

- Samedi 2 avril 2022
- Samedi 7 mai 2022
- Samedi 11 juin 2022.

#### V – MATINEES DE PRATIQUE

Le but ces matinées est autant de découvrir le kundalini yoga pour les personnes sans expérience que développer sa pratique pour les plus aguerries. Différentes activités inhabituelles dans les cours de semaine seront proposées autour du kundalini yoga et de la méditation, le tout dans une ambiance détendue et chaleureuse. La pratique est ponctuée de périodes de relaxations et de méditations, ainsi que d'une pause plus longue en milieu de matinée. Les prix est de 35 €.

#### Les dates programmées sont les suivantes :

- Dimanche 14 novembre 2021 : matinée de kundalini yoga à La Bastide de 9h à 12h30
- Dimanche 3 avril 2022 de 9h à 12h30.

#### VI – JOURNEE YOGA – MANDALA

**Le matin se déroule de la même manière que les matinées de pratique. L'après-midi vous permettra de découvrir la technique du mandala. Véritable support de méditation créé par vous-même, le mandala est une pratique spirituelle à part entière, faisant appel à votre créativité intérieure, puissante, et souvent inexploitée. Vous serez les premiers surpris par vos propres réalisations, reflétant votre beauté intérieure et votre force créatrice.**

**Le prix est de 70 € pour la journée.**

**La date retenue est le dimanche 6 février 2022 de 9 h à 17 heures.**

#### VII – STAGE DANS L'ÎLE D'OLERON

Point d'orgue des techniques enseignées dans notre Ecole, un tel stage regroupe l'ensemble des activités autour du kundalini yoga et permet détente, retour aux sources, instant présent, dans un lieu paradisiaque en lien avec les éléments, outre la pratique du kundalini yoga, de la méditation, et l'expression en cercles de parole ...

**Vous serez accueillis, logés et nourris (avec une petite participation pratique de chacun à l'élaboration et à la fourniture des repas), pour un prix de 220 €. Les frais de voyage sont à votre charge et sous votre responsabilité.**

**Ce stage est programmé du vendredi 20 mai 2022 à 19 heures au dimanche 22 mai 2022 à 17 heures dans l'Île d'Oléron (La Brée les Bains – 17840).**

#### VII – DERNIER COURS DE L'ANNE

Le dernier cours – festif – qui réunira l'ensemble des élèves aura lieu **le jeudi 30 juin 2022.**

ooo///ooo

Nous vous invitons à consulter à tout moment le site Internet ([www.tresdunionyogent.fr](http://www.tresdunionyogent.fr)) pour plus de détails sur ces différentes activités, ou à nous contacter directement.

Pour toutes les ré-inscriptions, vous n'avez rien à faire sauf si vos coordonnées (adresse, numéro de téléphone, adresse courriel) ont changé. Dans ce cas, faites-nous le savoir.

**Pour joindre Gilles, numéro de portable : 06 27 03 10 94. Pour joindre Pascale : 06 87 88 87 60.**

**Afin de synthétiser l'ensemble des activités proposées et pour vous permettre de les retenir dans vos agendas, nous joignons un calendrier complet en annexe de ce courrier.**

Nous vous attendons avec impatience pour la reprise de toutes ces activités.

Chaleureusement,

**Pascale et Gilles**