# Marie-Claire Dumont

Notre nouvelle collaboratrice nous fait découvrir le sens profond de la peur, de l'amour

## Via Terre et Ciel, son site

ET via son espace sur YogaPartout, le premier carnet web de YogaPartout: Le carnet qui aide dans le quotidien




# Qu'est-ce que Marie Claire partage avec nous

Les mots qu'elle partage avec nous aident à nous libérer de nos peurs. Rien de moins. Elle dit dans cette chroniques sur sont espace 'Carnet web... de sagesse' ceci:

Chacun d’entre nous a vécu un moment de souffrance, un évènement difficile qui a mordu dans l’élan de sa vie. Cette morsure plus ou moins profonde s’inscrit en résonance avec notre monde intérieur et les mémoires qui le façonnent. Pour certains cela porte un nom : traumatisme et plus encore choc, et pour peu que cela soit ancré dans la durée nous arrivons au choc post traumatique, rien que l’énoncer nous chancelons.

## Extrait

Son explication au sujet de la peur vous inspirera à dépasser cette émotion, aller au delà afin de découvrir l'amour véritable, l'Ishvara. Voici une citation provenant direct de chez Marie-Claude:

> *La peur mentale tous les gens qui ont un peu de contrôle sur eux-mêmes ou de dignité humaine, peuvent l’éliminer ; la peur vitale est plus subtile et demande un plus grand contrôle ; quant à la peur physique, il faut un véritable yoga pour la surmonter, parce que les cellules du corps ont peur de tout ce qui est désagréable, pénible, et dès qu’il y a un malaise même insignifiant, les cellules du corps s’inquiètent, elles n’aiment pas être mal à l’aise. Et alors pour surmonter cela, il faut la maîtrise*

> *d’une volonté consciente.*

# Marie Claire Dumont




Voici, via cette info lettre, gratuite, ouverte aux personnes inscrites, l'intégralité de l'article de Marie Claire Dumont sans que vous ayez à vous inscrire au magazine Satoshi.Yoga.

La première chronique de Marie Claire Dumont nous parle de comment utiliser le yoga dans le quotidien qui est paru précédemment dans le numéro 108.4 du Magazine Satohi.Yoga. L'article de Marie Claire devient donc 'ouvert' via son blogue. Vous pouvez ainsi lire Marie Claire en suivant son espace: Le carnet web qui aide dans le quotidien de Marie Claire Dumont.

# Voici son article de présentation



# Marie Claire Dumont

# Le Plaisir de pratiquer le Yoga !!

Le yoga peut être adapté à chacun, il permet de donner de la puissance au pouvoir individuel et à notre capacité de nous transformer. Grâce au yoga nous pouvons sortir des situations bloquées, mettre de la vie dans la vie, tout simplement. Le yoga aide à relever des défis et participe à l'équilibre personnel.

Marie-Claire Dumont, née en France en 1958 réside à St Paul, au Québec depuis 1991, elle a étudié l'orthophonie à la faculté de médecine de Tours et le yoga dans diverses écoles afin d'acquérir une vision élargie. “Terre et Ciel” est fondée en 2003, Marie-Claire travaille en autonomie en tant que thérapeute en langage et formatrice en yoga. Ce centre s'est consacré aux personnes aux besoins particuliers et à la transmission d'un yoga adapté à chacun en offrant une quête de créativité et d’authenticité. C’est un lieu ouvert sur la nature avec un jardin accueillant. Auparavant Marie-Claire travaillait dans des centres, toujours sur la route dans des milieux plus ou moins adaptés.

Maintenant, la salle de Terre et Ciel est bien équipée pour stimuler les sens ou apaiser le mental, c’est un espace privilégié. Par l`étude et l’expérience Marie Claire cherche à toujours mieux répondre aux personnes qui lui font confiance. Ces dernières années, la clientèle des 60 ans et plus a augmenté ainsi que les cours individuels pour des besoins ciblés. Depuis l'âge de 20 ans, Marie-Claire souhaitait enseigner le yoga qu’elle avait connu enfant. Jeune, elle a voyagé en Europe, en Afrique et finalement a étudié en Inde après sa certification en France. Elle voulait recueillir l'essence de cette philosophie et particulièrement le travail avec les personnes différentes et les enfants, cela a beaucoup influencé la direction donnée à son centre.

### 1. Qu'est-ce que la pratique du yoga apporte à notre corps et notre esprit ?

La pratique du yoga permet d'entretenir la souplesse et la force du corps, de s'aimer tel que nous sommes, de s'habiter de l'intérieur, de goûter à la magie des exercices de respiration, de découvrir des niveaux de conscience unifiés et d'atteindre une ouverture à notre potentiel créateur. Le yoga apporte une modification de notre vision. Nous pouvons alors réaliser notre interrelation avec tout le vivant, nous connecter à l’espace du cœur lieu de paix et de transformation.

### 2. Proposez-vous des cours de yoga en ligne ?

Oui, je propose deux formules, l'individuel avec 3 temps, une première rencontre pour cibler le besoin et saisir la dynamique personnelle, l'envoi d'une vidéo avec une pratique sur mesure et un deuxième échange pour vérifier la justesse du travail et le modifier si nécessaire.
L'autre formule c'est la Bulle Yoga de Terre et Ciel, c'est une rencontre hebdomadaire avec postures et thématique choisie pour canaliser le mental, l'intention de créer une ambiance de bien-être à la maison, un temps pour soi. La vidéo demeure un support intéressant, cependant l'acteur essentiel est celui qui pratique et module les propositions à son rythme et sa réalité du jour.

### 3. Peut-on pratiquer le yoga pour soigner des douleurs articulaires ?

Oui certainement, lorsque les propositions sont adaptées et dirigées pour un mieux-être et avec discernement. Le mouvement est un moyen d'évoluer vers plus de confort dès lors qu'il est animé par un état d'esprit bienveillant. L'écoute de la respiration est essentielle, elle ouvre un champ de possibilités. Elle permet d'agir avec l'intelligence psychocorporelle et cela fait toute la différence.

### 4. Quand recommandez-vous de pratiquer une séance de yoga ?

Quand le désir est là, s'inviter à se rencontrer dans un espace lumineux, un moment en dehors des contraintes et obligations, un temps présent où se relier à autre chose que les pressions extérieures. La dimension du plaisir en lien avec l'instinct de vie, donne à notre pratique une dimension cosmique, tel un rendez-vous au cœur de soi.

Merci.

Marie-Claire Dumont - Professeur de yoga à Saint-Paul de Joliette

# Communiquez avec Marie Claire via sa

page sur https://sathoshi.yoga/Conscience ou par courrier électronique marieclaire-arobas-satoshi.yoga

## La présentation du parcours de Marie-Claire Dumont

- Suivez via RSS ses écrits
  - Par exemple: Lisez son article qui parle de la Peur
  - Un autre exemple: Lisez son article qui parle de la Transformation avec une citation du philosophe Allemand Angelus Silesius.

Lisez la suite

# Présentation du nouvel espace Patanjali

## Le nouvel espace Patanjali c'est quoi?

Nous sommes fiers d'avoir relevé le défi d'affichage des sutras de Patanjali en tenant compte de l'évolution des technologies. Avant de courir il faut marcher et ce nouvel espace couvre le premier chapitre des aphorismes de Patanjali: L'éveil spirituel.

## Qui suis-je Table des matières

Consultez les quatre chapitres ci-dessous.

## Lequel de ces aphorismes chérissez-vous particulièrement?

Vous êtes intéressé-e d'en apprendre sur ce texte de l'Inde ancienne écrit par des sages en Yoga? Patanjali, l'auteur de ce traité est le plus cité sur la question *Qui suis-je?* Consultez cet ouvrage et découvrez les 196 strophes.

# Table des matières


- Patanjali - Chapitre I - L'éveil spirituel
- Patanjali - Chapitre II - Concentration - La pratique - Sadhana Pada
- Patanjali - Chapitre III- Le pouvoir - Vibhuti Pada
- Patanjali - Chapitre IV - L'indépendance - Kaivalya Pada


## Nous vous présentons, enchevêtre, ces textes en sanskrits

## Patanjali, qu'on le veuille ou non présente le 'Comment l'être humain' fonctionne vraiment

Ces textes anciens qu'on nomme des Sutras ou des aphorismes vous sont dévoilés ci-dessous. Choisissez une strophe et découvrez la profondeur de chacun des mots... même si on ne comprend pas toujours.

## Cet espace est réservé pour les membres en rêgles

## ET ce n'est pas dangereux de cliquer pour observer, commenter, lire et intégrer

Pour accéder a la bibliothèque des sutras vous devez être connecté et membre en règle. L'adhésion membre est annuelle. Les prix sont affichés pour le Magazine numérique du yoga sur cette fiche technique puisque l'accès vient avec le magazine que vous recevrez régulièrement. Bref, nous demandons une contribution annuelle via ce lien Boutique

# Chapitre I

Pour vous donner un aperçu de cette banque d'information, voici l'entièreté de la géographie de Patanjali, chapitre un.

## Chapitre 1

Chapitre I verset 1: atha yoganushasanam

Chapitre I verset 2: yogashchittavrittinirodhah

Chapitre I verset 3: tada drashtuh svaroope avasthanam

Chapitre I verset 4: vrittisaroopyam itaratra

Chapitre I verset 5: vrittayah pangchatayyah klishta aklishtah

Chapitre I verset 6: pramannaviparyayavikalpanidrasmritayah

Chapitre I verset 7: pratyakshanumanagamah pramanani

Chapitre I verset 8: viparyayo mithyajnanam atadroopapratishtham

Chapitre I verset 9: shabdajnaananupati vastushoonyo vikalpah

Chapitre I verset 10: abhavapratyayalambana vrittirnidra

Chapitre I verset 11: anubhootavishayasanpramoshah smritih

Chapitre I verset 12: abhyasavairagyabhyan tannirodhah

Chapitre I verset 13: tatra sthitau yatno abhyasah

Chapitre I verset 14: sa tu dirghakalanairantaryasatkarasevito dridha -bhoomih

Chapitre I verset 15: drishtanushravikavishayavitrishnnasy vashikara samjna vairagyam

Chapitre I verset 16: tatparan purushakhyatergunnavaitrishnyam

Chapitre I verset 17: vitarkavicharanandasmitaroopanugamat sanprajnatah

Chapitre I verset 18: viramapratyayabhyasapoorvah sanskarashesho anyah

Chapitre I verset 19: bhavapratyayo videhaprakritilayanam

Chapitre I verset 20: shraddhaviryasmritisamadhiprajnapoorvaka itaresham

Chapitre I verset 21: tivrasanveganam aasannah

Chapitre I verset 22: mridumadhyadhimatratvat tatopi visheshah

Chapitre I verset 23: eeshvarapranidhanad va

Chapitre I verset 24: kleshakarmavipakashayairaparamrishtah purushavishesh eeshvarah

Chapitre I verset 25: tatra niratishayan sarvajntvabijam

Chapitre I verset 26: sa poorvesham api guruh kalenanavachchhedat

Chapitre I verset 27: tasya vachakah prannavah

Chapitre I verset 28: tajjapastadarthabhavanam

Chapitre I verset 29: tatah pratyakchetanadhigamopyantarayabhavashch

Chapitre I verset 30: vyadhistyanasanshayapramadalasyaviratibhrantidar shanalabdhabhoomikatvanavasthitatvani chittavikshepastentarayah

Chapitre I verset 31: duhkhadaurmanasyanggamejayatvashvasaprashvaa vikshepasahabhuvah

Chapitre I verset 32: tatpratishedhartham ekatattvabhyasah

Chapitre I verset 33: maitreekarunamuditopekshanan sukhaduhkhapunyapunyavishayanan bhavanatashchittaprasadanam

Chapitre I verset 34: prachchhardanavidharanabhyan va prannasya

Chapitre I verset 35: vishayavati va pravrittirutpanna manasah sthitinibandhini

Chapitre I verset 36: vishoka va jyotishmati

Chapitre I verset 37: Découvrez ce sutra:Patanjali Samadhi Pada 1v37

Chapitre I verset 38: vitaragavishayan va chittam

Chapitre I verset 39: svapnanidrajnanalambanan va

Chapitre I verset 40: paramanu paramamahattvantosya vashikarah

Chapitre I verset 41: ksheennavritterabhijatasyev manergrahitrigrahannagrahyeshu tatsthatadangjanatasamapattih

Chapitre I verset 42: tatra shabdarthajnanavikalpaih sankeerna savitarka samapattih

Chapitre I verset 43: smritiparishuddhau svaroopashoonyevarthamatranirbhasa nirvitarka

Chapitre I verset 44: etayaiva savichara nirvichara cha sookshmavishaya vyakhyata

Chapitre I verset 45: sookshmavishayatvan chalinggaparyavasanam

Chapitre I verset 46: ta eva sabijah samadhih

Chapitre I verset 47: nirvicharavaisharadye adhyatmaprasadah

Chapitre I verset 48: rtanbhara tatr prajna

Chapitre I verset 49: shrutanumanaprajnabhyam anyavishayaa vishesharthatvat

Chapitre I verset 50: tajjah sanskaro nyasanskarapratibandhi

Chapitre I verset 51: tasyapi nirodhe sarvanirodhannirbijah samadhih

# Chapitre II - Concentration - La pratique - Sadhana Pada

Accédez à l'entièreté du Chapitre 2 de Patanjali.

# Chapitre III- Le pouvoir - Vibhuti Pada

Accédez à l'entièreté du Chapitre 3 de Patanjali.

# Chapitre VI - L'indépendance - Kaivalya Pada

Accédez à l'entièreté du Chapitre 4 de Patanjali.

# Peace and Love

Pour les fans des Beatles, nous avons créé une page à effigie de Georges Harrison le plus spirituel d'entre les quatre musiciens.

# Un peu de recherche archéologique

Images

“

> *Tout ce qui est ici est ailleurs, ce qui n'est pas ici n'est nulle part*
> *- Mahabharata (repris par André VanLysbeth*

# Liens intéressants

Consultez les pages primées ci-dessous.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Abhyasa | Ahimsa | Ananda | Asana | Ashtanga | Ashtanga Yoga | Avidya |
| Anga | Angani | Anta | Antarra | Antaraya | Artha | Asana |
| Avidya | Ayur | Vidya | Bhakti | Citta | Dhyana | Drishti | Guru |
| Japa | Jnana | Kundalini | Ojas | Nirodha | Prajna | Prakriti | Pranayama |
| Pratyahara | Samadhi | Shakti | Satya | Samskara | Sutra | Mag108.1 | Mag108.2 |
| Mag108.3 | Mag108.4 | Mag108.5 | Mag108.6 | Mag108.7 | Mag108.8 | Mag108.9 | Mag108.10 |
| Mag108.11 | Mag108.12 | Mag108.13 | Mag108.14 | Mag108.15 | Mag108.16 | Svadhyaya | Tantra |
| Tapas | Yama | Bandha | Citta | Darsana | Guna | Guru | Indriya |
| Japa | Karuna | Krama | Madyaya | Mission | Pradhana | Prajan | Raga |
| Rasa | Ratna | Rtam | Rudha | Sarikara | Vita | Vastu | Le Somayog |
| Stenose spinale lombaire | Brigitte Bruyez | Nous vous rémunérerons avec de la Crypto-monnaie ET en attendant vous recevez une visibilité sur les médias sociaux | | | | | |
| Prakriti | Nerf vague | Vijnana Bhairava Tantra | DanieSarasvati | Vous dites que je peux être rémunéré pour les contributions que j'apporte | | | |
| Mon sankalpa: Être au service de l'autre | Un ou plusieurs projets | Cynthia j’aime Pétrin | LeNouveauLookDesPagesPubliques | Liste de prix et enregistrement | Yoga taravali par Adi Shankaracharya | Bagavad Gita ch 5 verset 16 | |
| Mantra Aum Shreem, etc. | Niyogantavyasarva: aller vers l'univers | Niyoga | Univers | Gantavya | Matsya | Sanskara | Samsara |
| MakarSankranti | Le rituel des Tantrikas | satoyog | Antaka | Nouvel an solaire, Baisakhi, Ambedkar Jayanti | Chhoti Holi, Holika Dahan, Chaitanya Mahaprabhu Jayanti | Le Yoga Festival de Paris | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| StSauveur | Jhulelal Jayanti | SrimadBhagavatam | Gandhi Jayanti | Kabirdas Jayanti | Vernal Equinox, Nouvel an | Parsi | Shivaji Jayanti | Vallabhacharya Jayanti |

| | | | |
|---|---|---|---|
| mantra karpüragauram | PlanchesAsanas | Cikitsa | Mag Chroniqueurs |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Des visuels pour vos articles | Blockchain (La chaîne de blocs) ?Décentralization?Crypto-monnaie?Contrat intelligent | | Ashtavakra Gita | Shankaracharya Jayanti et Surdas Jayanti |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aum | Shreem | Hreem | Kleem | Klowm | Gum | Ganapathaye | Vara | | Jeevan Sethu |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Problème à trouver un professeur que j'aime, qualifié et d'expérience | Maharana Pratap Jayanti | Nehru Jayanti | Ramakrishna Jayanti | Maha Shivaratri |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ChhathPuja | Milad an-Nabi | Pâques | Upanishad | Pourquoi c'est si cher | Rama Navami | Jamat Ul-Vida | Swami Vivekananda Jayanti | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Valmiki Jayanti, Meerabai Jayanti | Guru Gobind Singh Jayanti, Joyeux Noel | Day of Ashura, Muharram | Jagannath Rathyatra | Cyril Bernard Shivadas | Mahavir Swami Jayanti | Shankaracharya Jayanti, Surdas Jayanti | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Subhas Chandra Bose Jayanti | Gudi Padwa, Ugadi | Guru Gobind Singh Jayanti | FaitesVousVoir | Karwa Chauth | Lohri | GroupesStructure | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vasant Panchami | Puja | Holi | Narak Chaturdashi | Lakshmi | Buddha Purnima | Rabindranath Tagore Jayanti | | Sahasrara |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Ganesh Chaturthi | Solstice | Un mois charnière | Janmashtami, ISKCON, Jour de l'Indépendence | Maharishi Dayanand Saraswati Jayanti | Cindy Laverrière | Mag Baudouin Legrand | Babacar |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Alain Pénichot | Philippe Filliot | Cécile-Purusha Hontoy | Maryse Piché | Gabriella Burnel | Notre jeton | Toshi Yog | InfoLettre |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Notre infolettre no 704 | Nos termes d'utilisations | Qu'est-ce que le Yoga">Yoga | Notre infolettre no 11 | EnseignementNo12 | Notre infolettre no 7 | Notre infolettre no8 | Notre infolettre no9 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Exemples d'entrevues radio sur YogaPartout Int'l | infolettreNo1 | infolettreNo2 | infoLettreNo3 | infoLettreNo4 | infoLettreNo5 | infoLettreNo6 | InfoLettreSpecialNo2 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| InfoLettreSpecialNo2FFY | InfoLettreConfiance | InfoLettreNo521 Rocio | InfoLettreNo10 | InfoLettreNo12 | infoLettreNo13 | infoLettreNo19 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Yoga">Yoga | InfoLettreNo27 | InfoLettreNo33 | InfoLettreNo35 | InfoLettreNo48 | InfoLettreNo57 | InfoLettreNo145 | InfoLettre Sita et le Kriya Yoga de Babaji |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Info Lettre Générale | Exemples d'entrevues radio sur YogaPartout Int'l | Science Immortalité et Yoga Infolettre Anne Laurencon | InfoLettre Yoga Partout rétrécie sa portée | InfolettreNo172 Doutez-vous de votre chemin spirituel - Italia - France - Belgique - Égypte - Québec | infolettreSpecial11112011 | InfoLettre Isabelle Lipp et Alain Beaulieu présentent Cosmos Journey |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Choix de plusieurs Infolettres | YogiMag | Kitchari | Rivière du Loup | Defi syntaxe | Samskara | SiddhanandaSita |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| MonSouhait | Festival | MahamrityunjayaMantra | JoelleMaurel | GuruYoga | BG2 | SergineCouillard | Visualisation |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AliaOm | Dictionnaires | Prayojana | Wisdom | eBook | Confiance | SutrasPatanjali | EnPleinAir |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Stress | Sanskrit | Anasura | Dharma | VotrePage | Choisir | DanielPerret | BG5v21 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Niyamas | Yamas | Vayudanasana | Abhidheya | SambandhaAbhidheyaPrayojana | 2015 | 2016 | 2017 | |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2018 | 2019 | 2020 | 2021 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 2028 | J'organise mon voyage | JacquesPerrin | monétisation | BG | Pense | Radio |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A propos de nous | ArtOuScience | BhagavadGita | Ayurveda | Diwali | Bhakti | Laya | Sahara | Silence Babaji vous invite |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| PrePost | Iyengar | Bikram | YogaSpecialise | Kripalu | AVous | Mantra | Raja |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Natarajasana | RajaGharbi | Rajakapotasana | Vedanta | Ayurveda | Mandala | Mudra | Yama |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Neuf mandalas | Samsaya | Satya | Sutra | Tapas | Samadhi | Samskara | Prakriti |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| Prakrti | Prana | Jnana | Karma | Klesha | Vous êtes ici |

Inscrivez-vous à l'info lettre si ce n'est pas déjà fait.

Nous vous souhaitons tout le bonheur

