



INSTITUT
FRANÇAIS DE
YOGA

Institut Français de Yoga ESPACE NORD Groupe IFY Espace Nor...mandie



CŒUR ENSOLEILLÉ ÎLE DE TATIHO UNE TRÈS BELLE JOURNÉE ! 45 YOGIS AU RENDEZ-VOUS !



Pour terminer la saison, l'Association IFY Espace Nord et son groupe Espace Nor...mandie s'étaient donné comme pari fou d'organiser une journée « Cœur ensoleillé » sur l'île de Tatihou dans la Manche. Ce défi, initié il y a quelques années par IFY IDF sur la base d'une pratique et d'un goûter organisé au Carreau du Temple à Paris, pourrait se généraliser à d'autres régions.

Quitte à prendre le bateau, autant profiter pleinement de ce beau site protégé ! La plupart des activités se déroulèrent dehors. Les oiseaux et surtout les goélands nous accueillirent en cœur ! Difficile de rivaliser avec leur énergie !



Moment d'accueil : l'équipe a présenté le projet d'IFY EN et des professeures normandes bénévoles. De gauche à droite : Christine G, Laurence L, Sophie P, Elisabeth R, Sophie L et Brigitte DN.

Timing serré mais respecté, professeures inspirées, participants comblés !

Pour commencer cette journée placée sous le signe du yoga et du soleil, ils pouvaient choisir entre trois pratiques.

Sur la plage, sous les embruns, devant les parcs à huîtres (si appréciées des gourmets !), Sophie Lambert avait choisi comme thème pour ses deux séances « Âkāśa, l'espace ». S'unir aux éléments, à l'environnement, bouger, respirer ...



Brigitte Duprat-Neel, dans le jardin, proposa « Du plus intime à l'espace, relier intérieur et extérieur ».

Elle vous partage ce qui l'a inspirée : « L'île de Tatihou se situe à environ 1 km au large du port de Saint-Vaast-La-Hougue, on peut même la rejoindre à pied lors des grands coefficients de marée.

A peine le pied posé sur ce bout de terre, la magie œuvre : forte sensation que d'être nourrie de calme, de bien-être, d'être à ma place.

Comme les postures de yoga, la nature opère avec douceur et puissance.

Alors, s'impose pour ma pratique : réveiller chez chacun le lien, l'échange entre cet environnement nourricier et le lieu le plus intime en nous.

La séance invite à s'ouvrir vers cet espace, à l'explorer (soleil, lune, mer...), puis à revenir vers l'intime, grâce au souffle, à la conscience.

La nature nous apporte énormément, mais nous, que lui apportons-nous ? Nous pouvons, à travers la pratique du yoga, lui apporter notre reconnaissance, notre gratitude. »



Vous pouvez retrouver ces deux pratiques dessinées en fin d'article.



Enfin, Elisabeth Remy avait opté pour deux séances différentes afin de célébrer *Sûrya*, le Soleil, la pratique matinale dynamique, celle de l'après-midi plus relaxante et méditative.

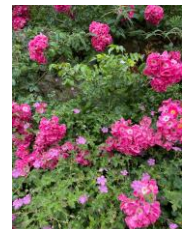
Nous connaissons tous la célèbre « Salutation au soleil », mais le yoga nous offre de nombreux autres moyens de nous relier : respiration comme *Sûrya bhedana*, palming, visualisation et méditation sur certains *cakra*, sons tels les mantra *bîjâ* du soleil... *Hrâm*, *Hrîm*...



Le pique-nique permet à tous de se rencontrer, d'échanger et de partager expériences, ressentis ...

Le panel de l'Institut Français de Yoga était pleinement représenté : 22 élèves, 4 élèves en formation, 9 professeures, 1 formatrice et plusieurs futurs adhérents ... Un des objectifs du projet étant de faire connaître notre tradition de yoga.

Durant l'après-midi se sont succédés différents ateliers sur deux créneaux afin d'offrir plusieurs possibilités. Les participants nous ont remerciées pour cette richesse.



Laurence Libine, peintre à ses heures, assura la dimension artistique.

Son projet : déployer le trait sur la feuille tel le souffle qui s'épanouit en nous, et faire passer la lumière, se laisser inspirer par le moment ... Une séance haute en couleurs, des dessins, des rires et des cœurs !



Elisabeth proposa d'honorer la nature et la paix à travers des mantra et chants védiques, dans un véritable petit paradis végétal... Chants et explicitation du sens des textes extraits des Veda ou des Upanishads.

Christine Granjon a animé deux « classes » selon la méthode Franklin qui propose de comprendre l'anatomie en mouvement. Grâce à ses propositions concrètes, ses illustrations très évocatrices et ses « outils anatomiques », nous en savons beaucoup plus sur notre diaphragme, cet organe mystérieux, mais si important pour notre santé !



Enfin, Sophie Prudhomme a conduit pas moins de trois ateliers « yoga du visage » pour le plaisir de tous !

Elle nous a invités à prendre le temps de nous reconnecter à notre visage, de nous relier à notre peau. Poser nos mains sur notre buste, nos joues, notre front et entrer dans un dialogue, un échange bienveillant de soi à soi.

Déliaison des tensions musculaires qui s'inscrivent sur cette zone d'expression qu'est notre visage par des techniques d'auto massage.

Nous sommes repartis, revigorés et ravis !

Bel été !

Merci à Isabelle, Virginie et Philippe du « grand Nord » pour leur soutien indéfectible !

IFY EN, groupe IFY Espace Nor... mandie



Les pratiques de Sophie L et de Brigitte DN

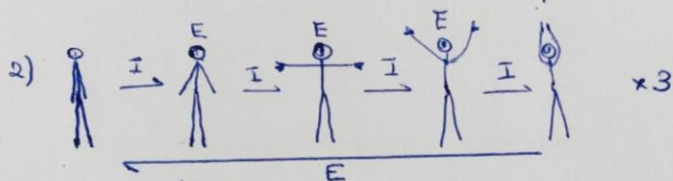
Journée Yoga à Tithou
- Cour ensoleillé du 28/06/2025

Thème: Akasha - Espace

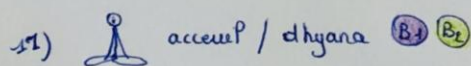
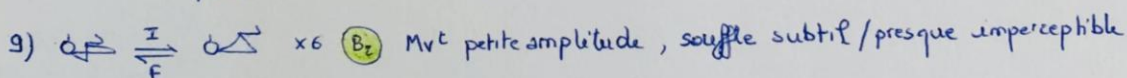
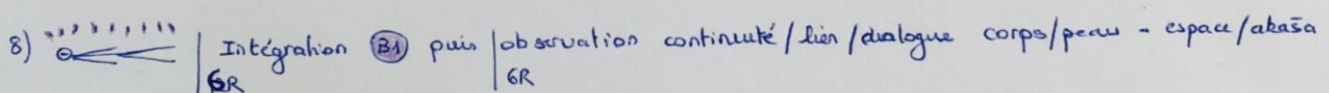
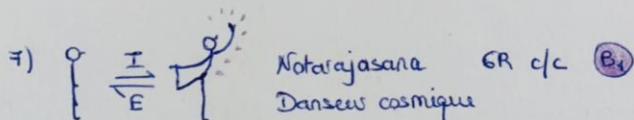
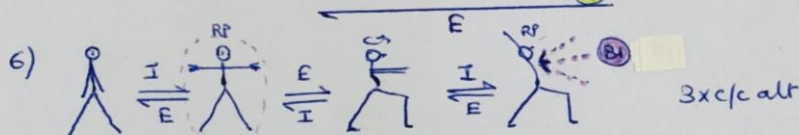
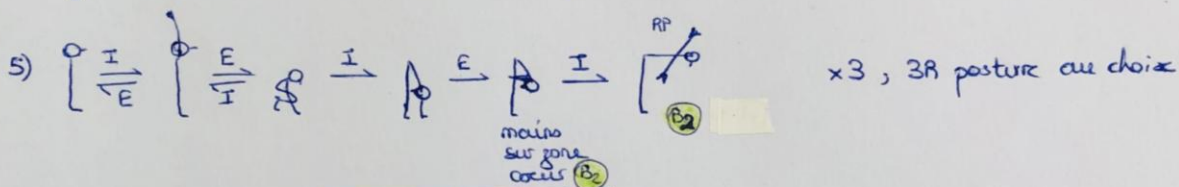
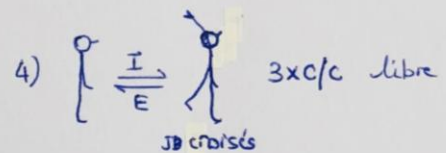
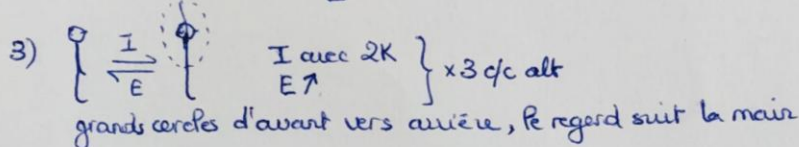
Phāvana: B1 se relier à l'Espace autour de soi

B2 ouvrir/accéder/le relier aux espaces en soi

- 1) Samasthiti 6R s'accorder à l'énergie du lieu
observer l'Espace autour de soi, obs. ses ressentis B1
6R observer les espaces en soi, obs. ses ressentis / chemin du souffle B2



2) 3) 4) → B1 et B2

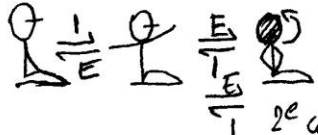


Chant "Om akāśa namaḥ" x3 - Gratitude pour akāśa, l'Espace, Lieu de la Connaissance de Soi et du Monde.

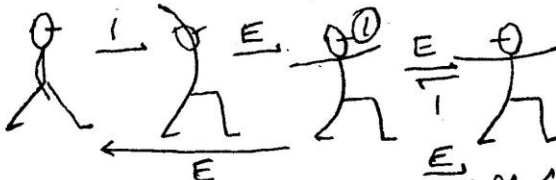
On plus intime à l'espace.

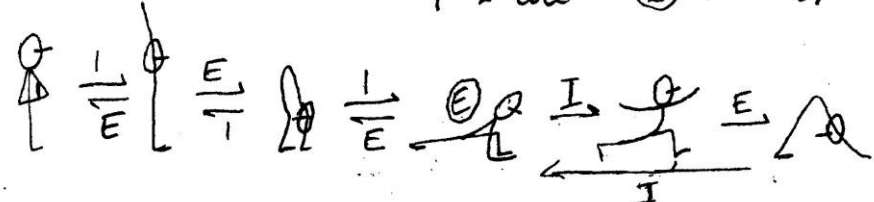
Bh : lien intérieur et extérieur par le souffle et la conscience + fluidité -

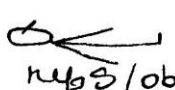
- ①  a) se poser puis trouver le "lieu profond de soi"
b) 4 R fluides IN → soi EX → Espace
c) " + mudra lotus de + en + large à l'IN.
+ mvt de bras

- ②  4X + 2R stat 4^e rép.
2^e côté

- ③  4X bras au choix
ouvert avant corps
légèrement.

- ④  2X puis pilotes vers l'av.
⇒ jambe droite devant
→ 2X.
2^e côté ⑤ CP = 3X uttkatasana.

- ⑥  4X en
alternant la
J de départ.

- ⑦  rep 3/obs. ⑧  4R de c/c ⑨ CP = aphasana
99 fois + obs.

- ⑩  4X de plus en plus large
+ 4R stat.

- ⑪  a) Observation
b) 8 R 1  E en récitant mentalement
un mot en relation avec
le bhavana.
c) méditation sur ce mot -
d) échange -