



Bonjour {{ contact.PRENOM }}

La Nouvelle Lune des Moissons est sur le point de se lever, et avec elle, de nouvelles opportunités pour la croissance, la réflexion et la connexion . Cette phase lunaire marque une bascule dans l'automne, un changement subtil mais puissant dans l'énergie qui nous entoure .

Au fur et à mesure que les jours raccourcissent et que la nature se prépare à la transition vers l'automne, nous sommes invités à nous aligner avec cette évolution naturelle . **Cette Nouvelle Lune nous offre une occasion précieuse de cultiver nos intentions, d'explorer nos rêves et de plonger profondément dans la sagesse intérieure .**

Vous pouvez télécharger le livret ici pour une douce immersion dans les réflexions de cette saison :

Télécharger le livret

Une Rentrée Pleine de Ressources



Et puis, petits ou grands, plus ou moins consciemment, **cette période est aussi marquée par la rentrée** ☹️. En tant que maman, le mois de septembre représente toujours un nouveau départ . Pauline a rejoint le CM1 et Maxence est désormais en CE1, une étape de plus dans leur voyage éducatif . Les années passent, et c'est avec une certaine émotion que je les vois grandir ☺️☺️.

À vrai dire, la rentrée ne s'est pas déroulée sans quelques petits heurts et pleurs ☹️. Je me suis retrouvée avec Maxou, en mode bébé koala, dans les bras, serré contre moi, sur le seuil de l'école, implorant à chaudes larmes que je passe la journée à l'école au lieu d'aller au travail ☹️.



Maxou, mon petit panda émotionnel à la rentrée

Heureusement, la maîtresse a été d'une grande aide en lui proposant de découvrir sa nouvelle classe . Les copains ont également été adorables, essayant de lui rendre ce moment difficile un peu plus doux .

Nous avons la chance de vivre **la magie d'une petite école de campagne**, un regroupement scolaire desservant trois villages . Pauline et Maxence fréquentent la même école, qui compte une toute petite cinquantaine d'élèves . Les classes y sont de taille convenable, tout le monde se connaît ...

Bien sûr, ce cadre n'a pas que des avantages, avec des classes à niveaux multiples et moins de choix en termes d'amis . Cependant, je considère que nous avons la chance d'offrir à nos enfants cet environnement douillet qui les entoure .

Et ainsi, au milieu de ces moments qui rythment notre vie, nous réalisons à quel point la vie est belle et évolutive ♥. Chaque nouvelle rentrée scolaire, chaque larme versée, chaque sourire partagé sont autant de pierres précieuses qui enrichissent notre voyage familial .

Ma Rentrée Personnelle et Professionnelle ☐☐

La rentrée n'est pas seulement l'affaire des enfants.

Ma propre rentrée (et celles de mes chefs et collègues) s'accompagne d'un rythme qui s'accélère . Les déplacements professionnels reprennent, et avec eux, la pression inhérente à mon travail de salarié en entreprise . Les défis sont nombreux, mais j'essaye de les aborder avec sérénité... du moins tant que possible guidée par les enseignements du yoga ☐♀.



Après tout, la vie au bureau peut très bien aussi être zen .. dicit Michael Scott de "The Office" ... Bon, pas tout à fait la même ambiance par ici ... enfin quoi que parfois ?

En parlant de yoga, je ressens à la fois la joie et la pression d'accueillir de nouveaux élèves et de guider les pratiquants fidèles . Je me demande parfois ce qu'ils pensent vraiment de mes cours ☺. Sont-ils trop difficiles, trop ennuyeux, trop éloignés du yoga traditionnel, trop mystiques... ? Ces questions me tracassent parfois, mais je m'efforce au mieux de rester fidèle à ma vision et d'offrir un espace où chacun peut trouver sa propre voie dans le yoga .

Mais assez parlé de moi ☺ ! Je suis curieuse de connaître votre expérience de retour sur les tapis, que vous soyez adepte de cette discipline, étudiant ou professeur . Comment abordez-vous cette nouvelle saison ? Quelles sont vos intentions et aspirations pour cette période de renouveau ?

Pour les professeurs de yoga, quelles sont les défis spécifiques que vous rencontrez à l'approche de la rentrée, et comment les abordez-vous ? Comment parvenez-vous à maintenir l'équilibre entre votre propre pratique personnelle et l'enseignement du yoga, surtout pendant cette période intense ☺?

Je serais ravie de lire vos retours et vos réflexions sur votre rentrée de yoga ! N'hésitez pas à partager vos expériences, vos défis et vos inspirations .



On renverse les tables de bureau pour s'accorder une rentrée zen ☺☺ !

Le Yoga sous toutes les coutures ☺♂

D'ailleurs, toujours en parlant yoga, je suis tombée sur [cet excellent article du guardian](#)

L'auteur y dresse une comparaison amusante :

"Le yoga, c'est comme la foi, le deuil ou le fait de posséder un chien ☺♂ : quand on le vit de l'intérieur, c'est très clair et on ne le remettrait pas plus en question que le simple fait de respirer (même si, en parlant de yoga, la respiration est souvent un sujet de discussion). Vu de l'extérieur, cela peut paraître déroutant : parfois il semble lent et ennuyeux, d'autres fois rapide et exigeant. Comment ces deux approches peuvent-elles porter le même nom ?" ☺

Si vous avez le temps et l'envie, je vous invite vraiment à le lire : l'article présente les différents styles de yoga ☺ et propose également des réflexions profondes sur la pratique . Une des idées majeures qu'il partage est celle-ci :

"Ne soyez pas obsédé par la perfection de postures difficiles comme celle du corbeau . Bien que cette pose puisse sembler impressionnante ☺, l'essentiel est de se concentrer sur les bases, comme le chien tête en bas . Selon Ku

Redler, chercher la "perfection" n'est pas le but ; l'objectif est de trouver la paix ☯ et la tranquillité intérieures ☐. Se focaliser sur une image parfaite peut nous piéger ☐☐. De plus, dans les moments difficiles de la vie, ce ne sont pas les postures avancées qui aideront, mais la maîtrise de la respiration ☐.

En effet, dans un monde où la rapidité est valorisée ☐☐, où nous cherchons souvent des résultats immédiats et où nous passons d'une tâche à l'autre en un instant ☐, le yoga peut sembler à certains égards en décalage . Le yoga, c'est l'antithèse de la hâte . C'est un art qui nous invite à ralentir , à nous connecter à notre souffle ☐ et à notre corps ☐, à cultiver la patience ☐ et la présence .



La rentrée, un nouveau départ à chaque pas

Alors toutes les formes d'exercice à haute cadence gagnent en popularité , le yoga continue d'offrir un espace pour la contemplation et la tranquillité . Il nous rappelle que le véritable changement ne vient pas toujours en quelques minutes d'efforts intenses , **mais émerge progressivement à travers une pratique régulière et attentive .**

Le yoga nous enseigne que le voyage est aussi important que la destination , que la qualité prime sur la quantité .

C'est un rappel bienvenu que dans ce monde qui zappe rapidement d'une chose à l'autre , il existe un espace pour la réflexion , la détente et la croissance personnelle . Alors que nous embrassons la modernité et l'efficacité ☐, n'oublions pas de réserver du temps pour la contemplation ☐, la régénération ☐ et la découverte de nous-mêmes à travers le yoga ☐☐.

Les thèmes déclinés

Comme tout le monde, moi aussi, je succombe - souvent - à la frénésie et à l'envie d'aller toujours plus vite .

Alors, pour continuer de creuser certaines approches, j'ai eu envie de renouer avec une approche créative : celle de thématiser chaque séance .

Pour commencer, nous nous aventurons dans deux thèmes de saison (il fait encore suffisamment chaud pour un petit plouf ces derniers jours par ici):

[Une rentrée de yoga ressourcée sur les tapis](#)

[Plongée dans le yoga, dans le sillage des animaux marins"](#)



Une occasion de retrouver l'équilibre intérieur ☯ en cette période de rentrée, de recharger nos énergies et de nous préparer mentalement et physiquement aux défis à venir .

Plongée dans le Yoga

DANS LE SILLAGE DES ANIMAUX MARINS

"DANS UNE GOUTTE D'EAU,
ON TRouve TOUS LES SECRETS DES OcéANS."

Khalil Gibrani



Une exploration fascinante des postures et de l'essence du yoga à travers les mouvements gracieux des créatures marines , une invitation à la fluidité , à la grâce et à la connexion profonde avec notre propre nature .

Merci pour votre lecture !

La [Nouvelle Lune des Moissons](#) est un moment propice pour se rassembler, réfléchir et se ressourcer. Je vous encourage à profiter de cette énergie spéciale pour explorer votre propre croissance et transformation.



On vous a fait suivre cet email ?

Pour s'inscrire aux emails privés, c'est par [ici](#) !



Découvrez "Ines et l'étoffe bleue"

Laissez-vous emporter par une aventure palpitante à travers un monde où réalité et magie s'entrelacent. Suivez Ines dans sa quête sur la Lune, à la croisée de la mythologie, du chamanisme et de l'imaginaire.

"Un voyage émotionnel inspiré de mes propres passions, des influences chamaniques aux mystères lunaires."

Klervi Grimaud
klerviyoga@gmail.com

www.klerviyoga.com : Enchantez votre quotidien

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }} Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur Klervi Grimaud.

Se désinscrire

© 2023 Klervi Grimaud