

Lorsque la Divine Déesse, nourrie par le Hatha et le
Bhakti Yoga, s'envole dans l'Espace Intérieur:
un Environnement Propice à l'Expérience du Divin.

Cursus d'Exploration Yogique

YOGI MAHEŚVARA

Khecari Devi Ashram – Igreja Corazaõ de Jesus Christo

KHECARIDEVI.COM



Héritier d'une tradition atemporelle et immortelle, recevant les initiations de différentes lignées, j'incarne certains enseignements yogiques que je propose de transmettre dans le cadre d'un cursus d'exploration. Six rencontres dans l'année dont l'objectif est de créer un environnement propice à l'expérience mystique de connexion directe au Divin, connexion qui constitue notre droit de naissance et qui est vectrice de transmission. Un petit groupe d'une douzaine de personnes, en immersion totale dans un espace naturel, par sa pratique et sa dévotion, permet la mise en place d'un "vortex énergétique" qui nous dépasse, nous nourrit, nous enseigne. Hatha et Bhakti yoga sont les outils principaux utilisés pour attiser l'alchimie yogique et nous rapprocher de ce que nous sommes. L'accent est porté sur la ritualisation de la pratique.

ॐ नमः शिवाय

”Le privilège rare que représente un corps humain vous a été donné à la seule fin de suivre une discipline pour réaliser votre Divinité.

Vous avez attiré ce corps sur le plan matériel pour que vous puissiez vous-même faire ce que vous avez à y faire, c’est à dire évoluer spirituellement.

L’effort pour s’éveiller à sa nature réelle est le devoir de l’homme en tant qu’être humain.”

SRI ANANDAMAYI MA

”Mes enfants; la fraîcheur de la brise, les rayons de la Lune, l’immensité de l’espace, et toutes choses dans le monde sont imprégnées de Conscience Divine. Connaître et expérimenter cette Vérité est le but de chaque naissance humaine.”

SRI AMRITANANDAMAYI DEVI

”Ayant obtenu ce corps humain pur, libre, bien doué et difficile à obtenir, ce serait une cause de regret de mourir comme un homme irreligieux et envahi des soucis du monde.

Cette vie humaine dans le Kali-Yuga étant si brève et incertaine, ce serait une cause de regret de la passer à poursuivre des buts et des recherches mondains.”

LE YOGA TIBÉTAIN ET LES DOCTRINES SECRÈTES

Les Ecritures, les grands maîtres de toutes les traditions, nous rappellent ce droit fondamental à l'éveil, à l'expérience mystique, spirituelle, celle-là même qui constitue le but de notre incarnation en tant qu'être humain. Un droit de naissance qu'il convient de revendiquer, mais aussi un devoir vis-à-vis de nous même et du monde dans lequel nous avons la chance de vivre. C'est un acte subversif, fondamentalement révolutionnaire, allant à contre courant de ce que notre société nous propose.

Hatha/bhakti yogi, je reçois les initiations de différentes lignées. Je vis dans le monde, suis père de famille et chercheur au CNRS, en sciences dites "dures" (astrophysique, formation et évolution des grandes structures de l'Univers). Les enseignements que j'incarne sont parfois peu connus car couverts de secret et d'ésotérisme, comme par exemple *khecari mudra*, pratique essentielle du *hatha yoga* sur laquelle j'ai écrit un livre¹ qui témoigne d'une partie de mon expérience de la Divine mudra. Le récit de cette expérience est illustré par des passages de textes de *hatha yoga* traduits depuis le sanscrit (10/15^{ième} siècle), qui montrent que cette technique est bien documentée, bien que peu connue actuellement dans sa forme avancée.

En effet, ce que je suis en mesure de transmettre ne constitue en rien quelque chose d'original: tout est déjà contenu dans les textes traditionnels et dans la parole des maîtres. Je n'invente rien de nouveau et j'exprime gratitude et dévotion envers la source de ces enseignements, qui est tout simplement Divine. La "valeur ajoutée" que j'apporte est: (i) d'exprimer ces enseignements avec une culture et un vocabulaire contemporains et occidentaux; (ii) d'incarner, de donner vie à ces enseignements en les pratiquant.

Depuis plusieurs années, j'ai pu observer que ma *sadhana* est source d'inspiration pour d'autres yogis et yoginis sur le chemin et que je dispose d'une capacité d'initiation et de transmission de ce que j'expérimente. Cette transmission passe par l'écriture²; par des moments partagés en groupe lors de retraites en immersion; et via le *cursus d'exploration yogique* que je détaille succinctement dans ce document.

Il s'agit avant tout de partage, de transmission, d'initiation lors desquels une partie de l'interaction est non verbale, même si nous utilisons tout un arsenal de techniques yogiques. Les corps, les auras, communiquent: un savoir, une expérience peuvent être transmis entre une personne qui, au-delà de savoir, a *expérimenté* et incarne, témoigne de certaines techniques et des états de conscience associés, et une autre personne. En général, la transmission se fait dans les deux sens, constitue un échange et permet "d'horizontaliser" la relation ini-

¹Ce livre est disponible librement, ainsi que sa traduction en anglais, sur khecaridevi.com & academia.edu.

²Mes textes sont librement disponibles: <http://khecaridevi.com/category/general/>

tiateur/initié(e)³.

Je ne suis pas un maître! C'est à dire que je ne suis pas capable de cerner totalement le monde intérieur d'un-e aspirant-e, de jauger la qualité de sa méditation afin de l' accompagner jusqu'au *yoga* (l'Union avec le Divin). "Yogi sur le sentier de l'Eternelle Béatitude" (Milarépa), je suis en mesure de partager certaines combines qui peuvent s'avérer utiles pour *votre sadhana*. Je met l'accent sur la notion d'autonomie qui est à mon sens fondamentale, quand bien même on a la chance d'avoir un maître de confiance.

Je ne suis pas un professeur de yoga: je n'ai pas la formation ni les capacités d'un professeur de yoga. Heureusement, une bonne partie des personnes venant pratiquer ici sont professeurs de yoga, ce qui permet si besoin de rectifier certaines choses, notamment dans les *asanas*, et d'apporter un éclairage complémentaire et bienvenue sur les pratiques proposées.

N'étant ni un maître ni un professeur, je n'ai pas de disciples ni d'élèves mais des "collaborateurs/collaboratrices" à qui je propose une expérimentation, une exploration, un échange. J'apprend toujours beaucoup lors de telles interactions et je vous en remercie par avance.

Ce que je propose de partager, c'est cet accès direct et expérimental des techniques et des enseignements; et ce en plongeant profondément dans la pratique. Je dispose de cette capacité à connecter cette dimension; en pratiquant ensemble, je désire faciliter cet accès, augmenter la probabilité qu'il s'établisse; faire comme un "partage de connexion".

Déformation professionnelle, l'*Ashram* est un laboratoire de recherche: on se retrouve à une douzaine de personnes, sur quelques jours, à pratiquer 12 voire 15 heures par jours, et on voit ce qui se passe! Avis aux explorateurs de la conscience!

Format du cursus d'exploration Le partage s'organise autour d'un petit groupe (typiquement une douzaine de personnes) qui se réunit 6 fois par an durant 4 jours au *Khecari Devi Ashram*. Un engagement sur une année est demandé. Cet engagement est renouvelable l'année suivante. Si l'on se rend compte en cours de route que ce cursus n'est pas adapté, il est possible de le quitter à tout moment, et ce en cloturant l'engagement. Le départ sera annoncé par celui/celle qui désire quitter le cursus lors de la dernière rencontre partagée avec le groupe.

Le *Khecari Devi Ashram* se situe dans la forêt Provençale, en face de la Sainte Victoire.

³ Il n'y a pas l'être éveillé et l'être dans l'ignorance. La personne qui se dit éveillée se donne une position." Sri Anandamayi Ma.

Y sont installés un tipi traditionnel de 7 mètres de diamètre, une yourte de 8 mètres de diamètre et une maison auto-eco construite autonome confortable. Un sauna est en cours d'installation.

Afin de donner une idée, je détaille une journée "type". Celle ci débute vers 5h du matin, autour du *yagna* (feu sacré) sous le tipi, par un moment d'assise silencieuse suivi de chants dévotionnels partagés, c'est à dire que celui/celle qui désire chanter au feu et au groupe est bienvenue de le faire. Il est tout aussi bienvenue de ne pas chanter. Ensuite nous allons en général célébrer au *Lingam Mandir*. Puis nous nous retrouvons dans la yourte où nous pratiquons le *hatha yoga* afin d'entreprendre l'ascension des "étapes" telles que codifiées par Patanjali. Echauffements; *Asanas* combinés avec le souffle; *pranayama* en assise; *dharana*. Nous mettons en place tout le nécessaire afin que la porte de *dhyana*, la méditation, s'ouvre. Pour ce faire, ces pratiques proposent de réveiller le feu intérieur; de titiller la *Kundalini*; d'équilibrer *ida & pingala* puis d'amener le souffle dans *suschumna nadi*, notamment en activant et harmonisant les différents *chakras* ou lotus. Cela nous occupe en général jusqu'en fin d'après midi. Bref la session de pratique dure en général une douzaine d'heures, parfois plus, sans réelle pause. Cela peut paraître long mais nous expérimentons des distortions temporelles et finalement sommes souvent heureusement surpris! Comme précisé plus bas, il s'agit de propositions, libre à chacun-e de les accepter, de faire une pause quand nécessaire, sortir et revenir dans l'espace de pratique à tout moment, faire un petit somme, une ballade... L'exigence et l'intensité des pratiques proposées va avec la possibilité d'aller à son rythme et de s'écouter. Il y a toujours de quoi grignoter (fruits frais et secs) en libre service durant la journée. En général nous ne faisons qu'un seul repas, autour de 18/19h. Avant le repas, nous partageons sur comment s'est déroulée la journée.

Une "pause logistique" d'une heure et demi a lieu soit en début d'après midi (l'hiver quand les jours sont courts) soit en fin d'après midi. Durant cette pause, nous nous occupons de la logistique de l'ashram (remplir la réserve d'eau destinée aux douche et à la vaisselle, déplacer en fendre du bois de chauffage, faire la cuisine, ranger et nettoyer).

Le mardi après midi, après la cloture de la cérémonie, nous prenons le temps de nettoyer les différents espaces de pratique et de vie (maison, tipi et yourte).

Si une trame de déroulement assez carrée est proposée, une part non négligeable est laissée à l'improvisation afin que le précieux "unexpected" (imprévu) puisse s'inviter, s'exprimer, de façon "timely and relevant" (au bon moment). C'est ainsi que l'emploi du temps est ajusté "en temps réel" et le plus spontanément et naturellement possible. Il est pour cela important que les participant-e-s dorment sur place. Nous mettons en place les conditions favorables pour que la magie du yoga s'invite, avec confiance et dévotion, sans savoir quand/comment cela se manifestera.

Je serais disponible pour des entretiens individuels concernant votre *sadhana* ainsi que les expériences que vous vivez durant la retraite ou que vous avez vécu auparavant. Ces entretiens peuvent en partie s’opérer en partageant un moment de silence: simplement en assise face à face, un flux de *prana* entre les corps/auras se met naturellement en place jusqu’à atteindre un équilibre. La seule ”intention” que je me permet d’injecter dans ces ”manipulations énergétiques” est celle de guérison et de connection à la Grâce Divine.

Alchimie L’idée est d’initier une connexion au Divin par le bas et par le haut, avec un appel du coeur: *Ce qui est en bas a la même nature que ce qui est en haut.*

Le mouvement ascendant sera généré principalement par le *hatha yoga*, outil efficace pour titiller la *Kundalini* et la faire monter, ainsi que pour nettoyer les *nadis* et les préparer au passage de l’énergie. Mécaniquement, la montée de la Conscience suit.

Le mouvement descendant s’opèrera progressivement; en réponse au mouvement ascendant, et par des *dharanas* sur le sommet du crâne et au delà. En fait, le flux descendant est tout le temps présent⁴. Il convient simplement de mettre en place les conditions favorables afin d’être sensible à cette Grâce et de s’y baigner.

A mi-chemin entre ”le haut” et ”le bas” se trouve le *coeur*. C’est pour cette raison que nous utilisons le *bhakti yoga*. La dévotion, l’Amour et l’abandon au Divin, seront attisés, afin d’harmoniser ces flux d’énergies, et surtout de donner *un sens*, un cadre, de la sécurité et davantage de puissance à ces processus de transformation.

L’approche dévotionnelle est au coeur de ce cursus d’exploration. Pourquoi? Parceque cela correspond à ce que je peux expérimenter de plus puissant, de plus efficace pour aller vers l’Union⁵. Dans ce cadre, il est proposé de ritualiser et de consacrer toutes nos pratiques, notamment celles de *hatha yoga*. Cette approche passe aussi par le chant dévotionnel, les *pujas* (au feu, au *lingam*...) et la répétition du Nom (*mantra, japa*)⁶.

Ce programme se base avant tout sur mon expérience personnelle, qui recoupe les récits d’autres *sadhakas* et ce que l’on peut lire dans les textes traditionnels.

⁴” *Le Divin, l’océan de miséricorde, qui bénit constamment le monde, déverse sa Grâce à tout moment*” Sri Anandamayi Ma.

⁵” *Le chemin le plus facile pour accéder au Divin, c’est l’amour et la dévotion*” Sri Anandamayi Ma.

⁶” *Dans le Kali Yuga, il n’y a que le Nom du Seigneur qui puisse apporter le salut*” Sri Anandamayi Ma.

Outils et contenu Nous pratiquons le *hatha yoga* dans sa forme traditionnelle, tel que décrit par exemple dans le *hatha yoga pradipika*. Nous utilisons *asanas* (postures simples), *pranayama* (techniques respiratoires), *mudras* et *bandhas*. Ces techniques puissantes nous permettent d’aborder les *dharanas*, dans le but d’entrer en méditation (*dhyana*), voire au delà.

Même si ma *sadhana* m’a propulsé de façon inattendue dans des postures ”avancées”, je ne suis pas expert dans ce domaine et n’envisage pas de le devenir. Les postures proposées seront plutôt simples, accessibles tout en étant puissantes. Je ne maîtrise pas la posture ”parfaite” recherchée dans d’autres types de yoga davantage portés sur l’aspect postural. La posture la plus importante à mon sens reste l’assise que nous apprendront à apprivoiser afin de l’oublier et d’entreprendre des pratiques intérieures de plus en plus longues.

Nous pratiquons le *bhakti yoga*, notamment les chants dévotionnels, la répétition du Nom (*mantra*, *japa*) et les rituels (*puja*).

Une place sera faite à l’étude et au commentaire de textes traditionnels, ainsi qu’au partage d’expériences yogiques (par exemple *khecari mudra*, ou d’autres expériences détaillées dans mes textes). Au delà de l’aspect transmission, ces partages permettent notamment d’illustrer d’un point de vue yogique certains fonctionnement du corps humain (au sens large) et d’éclairer les pratiques proposées.

Le but de ces outils est de pacifier peu à peu le mental afin que la porte de la méditation (*dhyana*) s’ouvre... Ces transmissions, initiations, passent souvent par le silence. Pour cette raison, l’accent est mis sur des séances de méditation silencieuses. En effet, c’est au cours de ces moments que le corps peut, non seulement capter, mais aussi intégrer les enseignements.

Le contenu de ces transmission n’est pas figé à l’avance et dépend de mon intuition et des initiations que je reçois.

Le temps de pratique n’est pas clairement défini et est ajusté en temps réel. En général, il est proposé au moins une douzaine d’heures de pratique par jour. En fait, la frontière entre ”temps de pratique sur le tapis” et le reste de la journée s’effacera naturellement; l’idée est que ces rencontres constituent une *pratique ininterrompue*, du matin jusqu’au soir, peut être même la nuit dans notre sommeil!

Si ce programme est trop chargé pour certain-e-s, il est possible de ne pas participer à tout ce qui sera proposé, à prendre du temps pour soi, y aller à son rythme; le vortex énergétique s’occupe du reste!

AUCUNE OBLIGATION DE RÉSULTATS!

Programme Etant donné le caractère EXPLORATOIRE, il n’y a pas de programme clairement défini à l’avance.

Le contenu précis dépendra de ma *sadhana*, qui évolue assez vite, et surtout de la qualité, de la saveur, du vortex énergétique que nous co-créons et avec lequel s’établira une connection qui guidera l’exploration.

Je souligne l’aspect EXPLORATOIRE de cette proposition! C’est pour cela que le contenu ne peut pas être précisé à 100%, ce qui est à mon sens rassurant et excitant! Tels des expérimentateurs de la Conscience, nous créons un laboratoire de recherche!

Ce cursus ne constitue pas une formation de professeur de yoga; il n’y a pas de diplôme ni certificat.

Chaque rencontre débute un vendredi en fin d’après midi, et se termine le mardi suivant, en milieu/fin d’après midi, soit quatre jours d’immersion. Il est parfois difficile de dégager 4 jours et il est envisageable de ne rester que 3 jours, voire 2 jours (le week end) en cas d’obligation familiales/professionnelles contraignantes. Ceci dit j’encourage vivement les participant-e-s à rester les 4 jours. En effet, j’ai pu observé que les pratiques du samedi et dimanche préparent celles plus intériorisées du lundi et mardi. La participation financière reste la même quel que soit le nombre de jours passés à l’*ashram*.

Entre les rencontres Un programme de pratique est proposé à l’issue de chaque rencontre, que chacun-e sera libre de mettre en place, à son rythme. Je reste disponible pour un suivi, pour partager sur vos expériences, vos doutes, problèmes, joies... par téléphone, vidéo ou une rencontre directe.

Lieu & Hébergement Il est pertinent de pratiquer dans un lieu naturel chargé de *prana*. Les rencontres se font au *Khecari Devi Ashram*, en immersion dans la forêt Provençale. Cela fait plusieurs années que je travaille à élever la vibration de ce lieu, qui se trouve être particulièrement propice à la *sadhana*, aux prises de conscience, au processus de transformation. La connexion avec l’environnement naturel, l’accès limité et raisonné à l’eau (de source) et à l’électricité (solaire) font partie intégrante de l’expérience. Nous disposons de deux espaces couverts: un tipi traditionnel de 7 mètres de diamètre, et une yourte de 8 mètres de diamètre. Il y a plusieurs espaces de pratique extérieurs dans la forêt, notamment le *Lingam Mandir*. Une petite maison autonome est disponible, disposant de tout le confort (bois, enduits terre, poêle de masse, salle de bain et cuisine sur-équipées).

Les repas (végétariens, sauf contre-indications) sont préparés en commun et partagés

sur place. Des repas simples et adaptés à la pratique sont proposés. Un peu de préparation du bois (typiquement fendage) pour les *yagnas*, et en période hivernale pour le chauffage de la yourte. Le dernier jour, nous nettoions et rangeons le lieu.

Les participant-e-s dorment sur place: sous le tipi ou la yourte (chauffée); dans la maison (chauffée), sous une tente, à la belle étoile...

Il est demandé de venir avec de quoi dormir (draps, duvet, coussin, couverture...). Des matelas sont disponibles sur place. Pour ceux-celles qui viendraient en transports en commun et ne pouvant pas trop se charger, il est possible d'emprunter de quoi dormir sur place.

L'*ashram* est accessible en transports en commun, depuis Marseille ou Aix en Provence. Je viens vous chercher à l'arrêt de bus le plus proche (3 km de l'*ashram*). Il est possible d'arriver la veille, et/ou de repartir le jour suivant la cloture de la rencontre si cela simplifie le trajet, ou si besoin de rester un peu plus longtemps en nature pour faciliter l'intégration des enseignements.

A qui s'adresse ce cursus ?

*"Qu'il soit Brahmine, ascète, Bouddhiste, Jain, porteur de crâne ou matérialiste, l'homme sage qui est doté de confiance et qui est constamment dévoué à la pratique du hatha yoga atteindra le succès complet."*⁷

Ciblant la dimension Universelle de l'être humain, notre dimension Divine, ce cursus s'adresse à toutes/tous. Il n'y a pas à mon sens de "débutants" en yoga. Nous recevons tous et toutes l'initiation à la naissance puis vivons des expériences tout au long de cette vie. Aucun pré-requis autre que d'aspirer vivement à développer cette dimension n'est nécessaire. Ce cursus est compatible avec toute croyance ou religion. L'enseignement est imprégné d'Hindouisme, de Bouddhisme, de Christianisme, mais il n'est pas nécessaire d'y adhérer. Il est même conseillé de n'adhérer à aucune croyance afin de favoriser *l'expérience directe*. Pas besoin d'être souple ni mince, ni d'avoir un régime alimentaire ou une hygiène de vie particulier.

Ces rencontres sont intenses et exigeantes, avec typiquement plus de douze heures de pratique par jour. Ceci dit cela passe en général vite et bien et nous aurons loisir d'expérimenter des distortions spatio-temporelles réjouissantes! Elles sont destinées particulièrement à ceux et celles qui ont une aspiration sincère à faire de leur *sadhana* (au sens large) une priorité dans leur vie, même si cette aspiration n'en est qu'au stade de l'éclosion.

⁷*Dattaatreyayogaśāstra.*

Cadre Un cadre est proposé dès la première rencontre et discuté ensemble. Le but de ce cadre est de mettre en place un environnement "secure" afin d'être en confiance et de pouvoir vivre pleinement ce qui se présente. Ce cadre peut être discuté et modifié à tout moment durant le cursus si nécessaire.

La règle de base est la bienveillance, vis à vis du groupe, et vis à vis de soi même. Chacun/e va à son rythme par rapport à ce qui est proposé, avec la possibilité de sortir d'une pratique à tout moment si l'on considère qu'elle n'est pas adaptée ou que ce n'est pas le moment.

AUCUNE OBLIGATION DE RÉSULTATS!

Les pratiques proposées peuvent nous faire contacter la dimension émotionnelle, qui fait partie intégrante du travail yogique⁸. Les décharges émotionnelles sont bienvenues et accueillies avec non jugement et bienveillance. L'aspect "travail de groupe" est fondamental, nous *co-créons* quelque chose de sacré ensemble! Il nous arrive de vivre des choses intimes durant ces rencontres et une règle de confidentialité est posée. Cette exploration est plus proche d'un "groupe de thérapie" que d'une succession de stages de yoga.

Celles et ceux qui ont des résistances quant au yoga postural sont invité(e)s à aller à leur rythme, à ne pas se forcer et prendre leur temps. Si besoin l'assise sur une chaise peut remplacer l'assise au sol.

Les enseignements proposés font partie du "domaine public" et ne sont pas couverts de confidentialité. Chacun-e peut expérimenter, modifier, diffuser ce qui est transmis. Il est cependant recommander d'attendre qu'une expérience soit assez stable pour la partager.

Dates Deux groupes pour l'année 2021-2022:

Groupe A:

1. Septembre 2021: 25-28
2. Novembre 2021: 19-23
3. Janvier 2022: 14-18

⁸Voir l'article "*La psychotérapie, une puissant outil yogique*".

4. Mars 2022: 11-15
5. Mai 2022: 20-24
6. Juillet 2022: 1-5

Groupe B:

1. Septembre 2021: 10-14
2. Octobre 2021: 9-12
3. Décembre 2021: 3-7
4. Février 2022: 11-15
5. Avril 2022: 8-12
6. Juin 2022: 3-7

Tarifs Nous pratiquons le prix "libre et conscient" (<http://khecaridevi.com/prix-libre-et-conscient/>), avec un minimum suggéré (et discutable au cas par cas) de 200 euros par rencontre (50 par jour). Ceci comprend l'enseignement, le matériel pédagogique, l'hébergement, les repas (sauf le picnic partagé du vendredi soir), le suivi entre les rencontres et entretiens personnels. Il est possible de laisser plus afin de soutenir le développement de l'*ashram*. Si sincère motivation mais difficultés financières, il est certainement possible de trouver un arrangement. L'argent servira aux choses suivantes: finitions de la yourte (notamment la toile intérieure qui se place entre les bois et l'isolant); travaux de terrassement (trac-topelle); construction du sauna (j'espère avant l'hiver 2021!); matériel forestier (achat d'une débroussailleuse adaptée et réparation de la tronçonneuse).

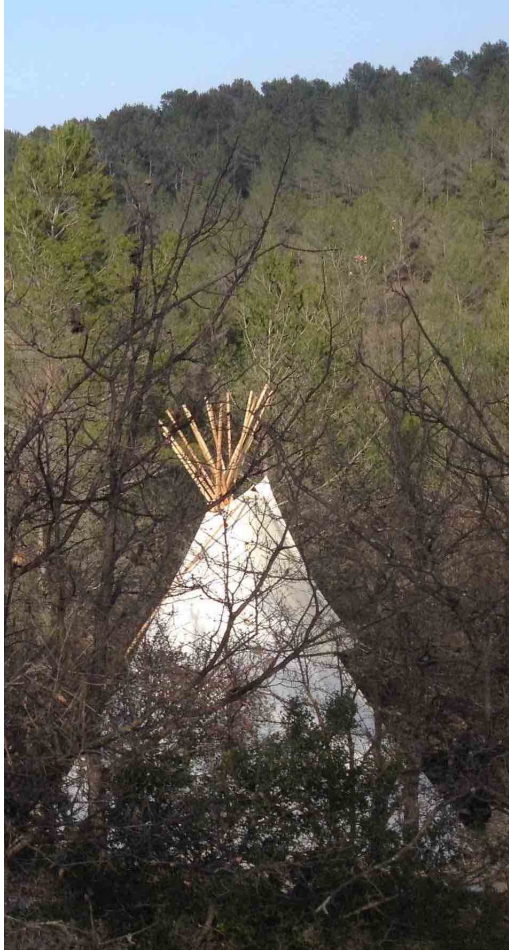
Inscription Pour "formaliser" l'inscription, il est nécessaire d'avancer 100 euros, remboursables jusqu'à un mois avant la première rencontre. Cette avance servira à payer une partie de la première rencontre et ne constitue pas des frais d'inscription supplémentaires.

Annulation d'une rencontre En cas d'annulation moins de deux semaines avant le début d'une rencontre, merci de faire une donation (suggérée 50 euros).

Contact Pour tout renseignement complémentaire et inscription: me contacter via le formulaire dédié sur KHECARIDEVI.COM. Un entretien est nécessaire avant toute inscription, de préférence en tête-à-tête, et possible aussi via vidéo ou téléphone.

Il est conseillé de feuilleter mon livre sur *khecari mudra*, ainsi que les articles que j'écris, ce qui permettra de se familiariser avec l'approche du yoga qui est proposée.

MERCI !



/Use

o/pics/SivMandir.jpeg