



Editorial

Mai - Octobre 2025

Chères lectrices, Chers lecteurs, pratiquantes, pratiquants, membres de Yoga Suisse,



En ce printemps qui éclot, signe de renaissance, notre association souhaite elle aussi participer à l'éclosion d'un nouveau souffle, vers un élan collectif. Il s'agit de s'élaner ensemble vers un avenir riche en expériences intérieures et extérieures, avec l'attitude ouverte à une perspective à la fois *sthira* - ferme et *sukha* -

détendue, qui ne vieillit pas, comme la définition de l'*āsana* nous y conduit. Toutes et tous, d'une manière ou d'une autre, contribuant à l'essor de notre association professionnelle, façonnons les projets en cours.

A Yoga Suisse, le creuset d'un volontariat qui ne compte pas son engagement et ses efforts, les membres des différentes instances orientent leurs énergies vers le développement des projets, le dépassement des difficultés et l'apaisement des tensions d'un monde trépidant, parfois même pour le moins tempétueux, qui nous entoure.

Rappelons ici l'enseignement du Yoga-sūtra : en présence des êtres établis dans le respect, la considération et l'amitié envers toutes les créatures, *ahimsā*, les différends s'apaisent et les crises se résolvent¹.

¹ II-35 *ahimisāpratiṣṭhāyāmi tatsannidhau vairatyāgaḥ*

Traduction littérale : Établi dans la non-cruauté, en sa présence, l'hostilité lâche son emprise.

Traduction libre : Lorsque l'adepte progresse jusqu'à développer une amitié envers toutes les créatures, en sa présence, toute forme de violence s'estompe ou même se dissipe.

Interprétation : *Bien que s'interroger et se remettre en question ne soit pas toujours simple, ce processus incontournable permet de faire de nouveaux choix. Par exemple, celui de l'attention, de la considération et peut-être même de l'amitié envers les autres. En découle maintes fois, même si ce n'est pas facile, davantage de concorde ou même de plénitude. En présence d'un être plus sage que nous et pour notre plus grand bénéfice, son influence considérable et précieuse peut souvent nous apaiser. Le sourire, puissance insoupçonnée, peut faire fondre les attitudes les plus cyniques, inhumaines ou cruelles !*

Clarté et honnêteté envers chacun, non pas en vue d'une récompense égocentrée incertaine, mais parce qu'il importe de maintenir une cohérence et une cohésion entre toutes et tous, afin de s'élever vers une action commune, saine, au-dessus de démarches calculatrices, compétitives, égoïstes et sans partage avec l'ensemble.

Bien évidemment, il est nécessaire de remettre en question les choix que nous avons faits, pour les confirmer ou les modifier, et d'échanger entre nous de manière constructive, afin d'affiner nos agissements au sein de l'association, comme en notre vie quotidienne. Ce à quoi nous essayons tous de répondre au plus près de notre conscience, les uns dans les cours, conférences et séminaires, les autres en assurant l'organisation des tâches administratives.

Peu à peu se construisent ainsi l'ancrage et la sérénité dont le besoin se fait sentir bien au-delà du tapis de pratique. Édifier une essentielle visibilité du Yoga dans la société pour une meilleure inscription de celui-ci, commence en soi-même. Nous sommes le laboratoire de la transformation à laquelle nous invite la science du Yoga. Par notre exemple, par celui des maîtres vénérables, nous pouvons influencer notre entourage et pénétrer de nombreux domaines qui souhaitent progresser dans l'élargissement de la conscience. Apparaissent aujourd'hui plusieurs études sur la pertinence d'une pratique régulière de Yoga en lien avec la santé, qu'elle soit physique ou psychique, en prévention comme en soutien curatif. L'avenir est évolution constante. Si nous mettons toute notre conscience au service du Yoga, l'essor que nous appelons de nos vœux, en notre for intérieur le plus intime, pourrait bien se produire et le Yoga en être pour quelque chose !

Toute l'équipe de Yoga Suisse vous souhaite une pratique régénérante et enrichissante.

Malek Daouk

Comité Yoga Schweiz Suisse Svizzera

Dates importantes 2025 - 2027

UEY – programme en ligne 2025

jusqu'au 30 juin 2025

Thèmes : Abhyasa et vairagya, yoga et santé mentale, Karma et/ou Dharma
Offre en ligne gratuite de l'Union Européenne de Yoga avec des enseignant-e-s internationaux provenant des différentes associations de yoga de l'UEY
Offres multilingues : www.europeanyoga.org/euyws/upcoming/

Inscription à la newsletter de l'Union Européenne de Yoga (UEY)

Soyez toujours informé des dernières nouvelles et offres de l'UEY

Lien : <https://www.europeanyoga.org>

Journée internationale de yoga

21 juin 2025

Diverses manifestations dans le cadre de l'initiative Yoga Suisse
Méditation commune 12h00-12h15
www.yoga.ch/events/internationaler-yogatag

52^{ème} Congrès européen de yoga à Zinal, Valais

17 août 2025 au 22 août 2025

Thème : Abhyasa – Vairagyabhyam
Informations et inscription : www.europeanyoga.org

58^{ème} Assemblée générale

21 mars 2026

Célébrations de diplômés avec les nouveaux enseignant-e-s de yoga YCH
Atelier du printemps

59^{ème} Assemblée générale

13 mars 2027



**Suite à l'AG du 15 mars 2025,
Yoga Suisse est en cours de réorganisation
et vous tiendra informés des nouveaux éléments dès que possible**



ZINAL2025

52^E CONGRÈS EUROPÉEN
DE YOGA

ZINAL, SUISSE
17 - 22 AOÛT

Thème

*Abhyâsa et
vairâgya*

*Deux Piliers de la
Transformation Yogique*



Union Européenne de Yoga
European Union of Yoga

Invités d'honneur



Swami Sarvapriyananda
USA



Yann Le Boucher
FRANCE

Cérémonie de remise des diplômes 2025

Enseignant-e-s de yoga nouvellement diplômé-e-s et nouvellement reconnu-e-s YCH



Ecole de formation initiale et continue Lotos Yoga,

de gauche à droite :

Angela Wagner, formatrice ;

Lucia Andermatt-Fritsche,

Franziska Weishaupt et

Carla Felber, directrice d'école.



Ecole de formation TAPASYOGA,

de gauche à droite :

Damara Aebischer,

Nina-Scheidiger-Streit,

Lea Mauron,

Annemarie Gempeler,

Maria Nigro,

Hansjürg Habegger,

Tamara Parham,

Yaira Yonne-Konishi, directrice d'école ;

et Angela Wagner, formatrice.



E.F.E.Y.,

de gauche à droite :

Anouk Sörensen,

Sylvie Staub,

Céline Deléderray,

Valérie Audergon,

Evelyn Gigandet,

Cynthia Magnin et

Malek Daouk, directeur d'école,

Katja Herren

n'était pas présente à la cérémonie

de remise des diplômes.



Yoga 7,
de gauche à droite : Maria Miguel Ribeiro, Anne-Sophie Ledermann,
Noa Coupy, Auriane Micheli, Elodie Couture Miambanzila,
Elodie Labrousse, Daniela Zaghini, Sabine Szeless, Lionel Ganty,
Karine Bayard directrice d'école ; et Carole Rawlinson.

Reconnaissance,
de gauche à droite :
Tatjana Simonin,
Claude Cattin,
Mitsuko Moser et
Isabelle Daulte,
comité Yoga Suisse.



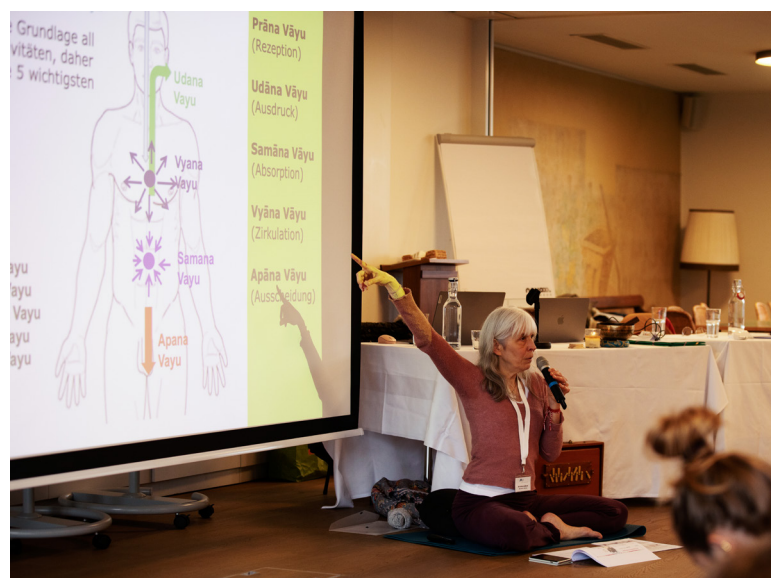
Compte-rendu de l'atelier de printemps



L'atelier de printemps 2025, animé par Michèle Lefèvre, s'est déroulé dans une douceur printanière. Enseignante et formatrice en yoga et ayurveda, Michèle était venue tout particulièrement de Bretagne pour animer cet atelier à Lausanne le samedi après-midi. Une trentaine de participante·s étaient attendu·e·s pour partager ce moment de yoga dans la perspective ayurvédique. L'animatrice s'exprimant en français, la traduction de cette langue vers l'allemand a été assurée par Sabine Szeless, nouveau membre du comité fraîchement élue lors de l'assemblée générale 2025. Nous la remercions vivement d'avoir accepté cette tâche.



L'atelier a démarré par une présentation théorique très intéressante et riche en lien avec l'ayurveda. Michèle Lefèvre a introduit et défini le yoga, expérience de reconnexion à notre nature la plus profonde (*Atman*) et à notre nature doshique/manifestée (*prakriti*), et l'ayurveda, véritable science de la vie (*ayush* = vie et *veda* = connaissance). Elle a ensuite présenté la notion de *dosha* (principes de vie), considéré comme une force fondamentale de vie. Les trois *doshas* sont à mettre en regard des trois principes fondamentaux qui sous-tendent la vie et qui sont : le mouvement (*vayu*, l'air), la transformation (*agni*, le feu) et la cohésion (*jala*, l'eau). Chaque être humain dispose de ces trois principes en lui. Notre *prakriti* (la constitution à la naissance) peut se manifester sous l'une des sept constitutions doshiques suivantes : constitution pure (*vata*, *pitta* ou *kapha*), constitution double (*vata-pitta*, *vata-kapha* ou *pitta-kapha*) ou constitution triple (*vata-pitta-kapha*). Il arrive souvent que notre constitution initiale (*prakriti*) soit modifiée par l'environnement et la vie (*vikriti* = constitution à un instant T). Il s'agira alors de chercher à rétablir sa *prakriti* pour retrouver la santé. La *prakriti* originelle de l'individu demeurera toujours l'équilibre à retrouver.



Michèle Lefèvre a ensuite parlé de la notion de *prana*, cette énergie universelle. Lorsque le *prana* pénètre dans le corps physique et dans le système nerveux, il se divise en cinq formes de souffle ou vents que l'on appelle les *vayu*. Ces *vayu* sont situés sur le plan de l'enveloppe énergétique, ou *Pranamaya Kosha*. Ils circulent à travers les *nadis* (méridiens indiens). Les cinq *vayu* sont : *Prana*, *Apana*, *Udana*, *Samana* et *Vyana*. Chaque *vayu* possède

un siège, une localisation spécifique dans le corps, et commande des actions spécifiques grâce à son mouvement naturel. Michèle Lefèvre a ensuite expliqué comment, lors d'une pratique de yoga, on peut chercher à stimuler plus particulièrement un *vayu* ou l'autre à l'aide d'*asana* ou de *pranayamas* spécifique.

Du fait que l'atelier a dû démarrer avec un certain retard, Michèle Lefèvre a laissé de côté la présentation réservée au cycle des saisons et plus particulièrement au printemps, pour se concentrer sur la pratique du yoga. Une très belle pratique d'une heure et demie, en lien avec l'énergie du printemps, a donc suivi. Michèle Lefèvre nous a enseigné comment pacifier les trois *doshas* en ce début de printemps en actionnant tour à tour les différents *vayu*.

Le guidage de cette séance, tout en douceur et en profondeur, a été très apprécié par les participant-e-s. Cette pratique leur a permis d'intégrer de très belles pratiques posturales et respiratoires ainsi qu'une série de techniques (*mantra*, *mudra*, *kriya*, etc.). À noter que le PDF de la séance pratique ainsi que la présentation PowerPoint de la partie théorique sont disponibles auprès du secrétariat exécutif.



Yoga Suisse tient à remercier une fois encore très sincèrement Michèle Lefèvre pour sa présence et pour sa précieuse et généreuse transmission en lien avec le yoga dans l'approche ayurvédique.

Dolores Ferrari
Responsable de la qualité dans le domaine de la formation



Agenda

IMPRESSUM

Infos - Yoga Suisse

Editeur

Yoga Schweiz Suisse
Svizzera

Secrétariat

Aarberggasse 21,
3011 Berne,
Tél. 031 311 07 17,
info@yoga.ch,
www.yoga.ch

Permanence

téléphonique

lundi, mardi
et jeudi : 8h30-12h00

mercredi

et vendredi : 13h30-16h30

Rédaction française

Naomi King
Aarberggasse 21
3011 Berne,
Tél. 031 311 07 17,
info@yoga.ch

Traductions

Dolores Ferrari

Photos

Malek Daouk
Sabine Szeless
Michael Isler
pexels.com

Mise en page

Sylvie Tallon
sylvie@syoga.fr

Impression

Yoga 7,
Cours de Rive 20,
1207 Genève

Clôture de rédaction

pour insertions dans
l'Agenda : 10.09.2025

Offre de formation continue de Yoga Suisse pour 2025

25.10.2025 : Anatomie appliquée dans la pratique du yoga

Ce cours a pour objectif d'affiner vos observations et vous apprendra à localiser avec précision les articulations, muscles, tendons, ligaments (en position de repos et dans les postures de yoga). Il vous permettra d'être plus précis dans votre guidage et vos ajustements de postures.

L'anatomie appliquée est une méthode d'exploration du corps. Reposant principalement sur le toucher, elle vise à identifier les repères anatomiques de l'appareil locomoteur.

Apprentissage du système ostéoarticulaire et musculaire de manière pratique et dynamique, à travers la palpation et l'observation. Visualisation globale et repérage palpatoire des muscles, tendons, ligaments et autres parties anatomiques.

Responsable Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH et Dr Markus Hodel, médecin et thérapeute manuel

*Inscription : Dolores Ferrari,
info@latelierduyoga.ch,
www.latelierduyoga.ch, 076 416 92 61
Lieu L'Atelier du yoga, Grand-Rue 52,
2054 Chézard-St-Martin (NE)*

22.11.2025 : L'Art de l'ajustement dans la pratique du yoga

Dans la pratique du yoga, il arrive parfois qu'une posture mal effectuée puisse devenir dangereuse pour un-e élève et que celui-ci risque de se blesser. Les ajustements, qu'ils soient exécutés par la voix ou le toucher, deviennent alors indispensables pour corriger et aider à adapter la posture. Effectués avec respect, les ajustements sont une invitation à explorer l'amplitude du mouvement et guident le corps vers une expansion bienveillante de ses propres limites.

L'Art de l'ajustement est un cours destiné à aider les enseignant-e-s de yoga à améliorer leurs connaissances sur la façon de lire les corps et de faire des ajustements pour répondre aux besoins individuels de leurs élèves.

Responsable Dolores Ferrari, enseignante de yoga diplômée YCH et Dr Markus Hodel, médecin et thérapeute manuel

*Inscription : Dolores Ferrari,
info@latelierduyoga.ch,
www.latelierduyoga.ch, 076 416 92 61
Lieu L'Atelier du yoga, Grand-Rue 52,
2054 Chézard-St-Martin (NE)*

Séminaires des institutions de formation reconnues par Yoga Suisse



Mai - Juin 2025

8.5., 12.5., 22.5., 26.5.12.6., 16.6., 26.6.2025 :

La systémique appliquée du Raja Yoga - Formation de 25 h en ligne

Découvrir et appliquer comment changer notre relation au monde et à ses différents groupes (travail, famille, amis, etc.) vers plus de bonheur, de joie et de paix grâce à l'approche systémique contenue dans le Raja Yoga. Sous cet angle spécifique, nous explorerons les notions d'attachement, d'émotions et de prise de décision. Nous examinerons et appliquerons des pratiques de yoga puissantes et spécifiques pour faire évoluer nos relations aux autres et au monde.

7 webinaires de 2 heures en ligne, des lundis matins à 9h et des jeudis soirs à 18h (ou en rediffusion) + 15 minutes de pratique personnelle quotidienne guidée durant 6 semaines. Ce cours s'inscrit dans la formation de 50h en Raja Yoga en partenariat avec Jeenal Mehta.

*Animation : Manon et Xavier Riou
partenariat avec Jeenal Mehta*

*Manon et Xavier Riou,
enseignant/e de yoga reconnue/e YCH,
tél. 032 913 18 13, info@parvata.ch,
www.parvata.ch/formations/
Parvata Yoga, La Chaux-de-Fonds*

30.5.-1.6.2025 : Le Raja Yoga basé sur les neurosciences - Formation de 25 h en salle ou en ligne

Maîtrisez votre vie : Les neurosciences du Yoga et du Pranayama pour la guérison émotionnelle, la santé mentale et cérébrale. Cette formation de 25 heures étendue sur 3 jours explore les neurosciences derrière la guérison émotionnelle et la santé du cerveau, et comment les techniques de yoga et le pranayama peuvent nous aider à traiter et à libérer le chagrin, les traumatismes, la culpabilité, la colère et les douleurs de l'enfance, tout en améliorant notre fonction cérébrale et notre bien-être général.

Nous examinerons les régions et les systèmes du cerveau impliqués dans la régulation émotionnelle et la respiration, et discuterons des techniques de yoga et de pranayama qui nous aident à cultiver résilience émotionnelle, santé cérébrale et bien-être.

Formatrice: Jeenal Mehta (Inde)

*Co-fondatrice de la Wise Living Yoga Academy
en Thaïlande et en Inde, Vendredi, samedi,
dimanche du 30 mai au 1er juin - 9h30 à 16h15
Chez Parvata à La Chaux-de-Fonds en
présence de Jeenal Mehta. Ce cours s'inscrit
dans la formation de 50h en Raja Yoga, en
partenariat avec Manon et Xavier Riou
enseignant/e de yoga reconnue/e YCH,
tél. 032 913 18 13, info@parvata.ch,
www.parvata.ch/formations/*