



MANIFESTE POUR YOGINIS ET YOGIS

Chaque jour ...

EST UNE OCCASION DE GRANDIR, D'ÉVOLUER.
IL N'Y A PAS DE COMPÉTITION,
NI AVEC MOI-MÊME NI AVEC LES AUTRES.
JE PRÉFÈRE L'ÉVOLUTION BIENVEILLANTE.

Comprendre ...

LA COMPLEXITÉ DE MA RELATION AU MONDE
DANS MON EXISTENCE EST MA PRIORITÉ.

J'accueille ...

LES DIFFICULTÉS, LES DOULEURS, LES FRUSTRATIONS
AVEC BIENVEILLANCE. MES SENSATIONS ET MES ÉMOTIONS
FONT PARTIE DE MA VIE ET M'AIDENT À TROUVER LE JUSTE
MILIEU POUR GRANDIR ET M'ÉPANOUIR.

La discipline, ...

À MON SENS, EST LE FAIT D'ÊTRE PRÉSENT.E À MOI,
DE COMPRENDRE LE PLUS SOUVENT POSSIBLE
ET DE FAIRE DE TOUT MON COEUR.

Apaisement ! ...

LE TEMPS DE PRATIQUE EST UN MOMENT DE
PROFONDE BIENVEILLANCE,
D'UNE PRÉSENCE ACCRUE À MOI-MÊME.
JE RENFORCE LE LIEN ENTRE MA RAISON, MON COEUR,
MON ESPRIT ET MON CORPS.

JE COMPRENDS, J'OBSERVE, J'AGIS,
J'ÉVALUE, J'ÉVOLUE, JE RÉALISE.

JE SUIS CRÉATRICE
/ CRÉATEUR DE LIEN

