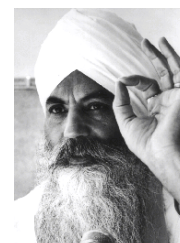


SAT NAM INFOS

N° 2008 / 03

Septembre 2008



*« Là où le « Je » existe, Dieu n'est pas.
Là où Dieu est, le « Je » n'existe pas. »*

Yogi BHAJAN

QUE VIVE LA COMMUNAUTÉ FRANCOPHONE DU KUNDALINI YOGA !

Un des souhaits les plus chers de Yogi BHAJAN, avant qu'il nous quitte, était la création d'une communauté mondiale autour des valeurs du Kundalini Yoga. Ceux qui ont participé cette année au Yoga Festival ont pu avoir le sentiment que ce souhait était réalisé au moins à Fondjouan et pendant les quelques jours de cette rencontre. Il suffisait de voir les sourires que vous receviez quand vous croisiez quelqu'un que vous ne connaissiez pas, de ressentir la gentillesse de ceux qui vous servaient aux repas, de vibrer avec le Sat Nam d'une fin de journée de Tantra blanc, c'était magique !

Cette année, le point d'accueil francophone organisé par la FFKY (voir plus loin l'article consacré à ce sujet) a essayé d'apporter sa petite contribution à ce sentiment de communauté et de communion à ceux qui avaient du mal à s'intégrer dans cette vaste communauté multilingue du fait de leur méconnaissance d'une autre langue que le français. Nombreux aussi ont été ceux qui se sont proposés pour traduire et rendre compréhensible ce qui se disait essentiellement en anglais. Qu'ils soient remerciés ici pour leur contribution à la solidarité francophone. Merci aussi aux 2 responsables de missel français pour le temps et l'énergie qu'elles ont consacré à faciliter le bon déroulement du Yoga Festival pour le groupe des francophones.

Le dernier jour du Yoga Festival, IKYTA, l'association internationale des enseignants de KY, a convié les professeurs présents à une rencontre. Nous étions une cinquantaine à nous retrouver venant de nombreux pays différents. Nous avons travaillé ensemble sur le thème « Comment, au-delà de nos activités d'enseignants, se mettre réellement au service de la collectivité à laquelle nous appartenons ? ». Ram Singh, le président de la FFKY, animait cet atelier et a rappelé que Guru Nanak était allé voir les yogis qui vivaient à l'écart du monde dans les montagnes ou les forêts pour atteindre la libération spirituelle. Ils avaient acquis des pouvoirs étonnants sur les éléments, mais Guru Nanak leur a dit que s'ils ne les mettaient pas au service des autres, ils ne servaient pas à grand-chose. Les yogis ont donc quitté leurs montagnes et leurs forêts et sont descendus dans les villes et les campagnes se mettre au service de leurs semblables et, dans leurs vies suivantes, ils se sont réincarnés ... en professeurs de KY.

Le message est clair, donner des cours de KY, c'est bien, élever les autres avec les outils formidables que nous a laissés Yogi BHAJAN, c'est mieux. Le 18 septembre dernier, lors de la réunion trimestrielle des enseignants de la zone sud-est, Karta Singh nous a présenté la mise en œuvre, en cours, par son école, d'une dizaine de groupes d'études. Il s'agit, pour ceux qui suivent ou qui ont terminé le niveau 2 de la formation d'enseignant, de s'engager, dans un 1^{er} temps, à participer à ces groupes d'études en se réunissant localement et périodiquement pour approfondir l'enseignement de Yogi BHAJAN et apprendre à fonctionner ensemble. Dans un 2^{ème} temps, ces groupes se transformeront en groupe d'actions pour mener des projets de seva (= service désintéressé aux autres). Voilà une des possibilités de suivre l'exemple que Yogi BHAJAN nous a donné.

Chacun de nous peut également, à son échelle, avec ses élèves, avec ses collègues enseignants, avec son entourage, œuvrer localement à la création et à la vie d'une véritable communauté humaine en se rencontrant, en passant du temps ensemble pour pratiquer, méditer, échanger, partager, se faire du bien, se soutenir, se mettre au service des autres, ...

Que vive la *sangat* (= communauté) francophone du Kundalini Yoga !

Sat Nam

Dominique PUVILLAND
Secrétaire de la FFKY



L'ESPACE D'ACCUEIL FRANCOPHONE DE LA FFKY AU YOGA FESTIVAL 2008



Venant des quatre coins du monde, 1500 personnes environ s'étaient réunies au Domaine de Fondjouan pour une semaine de rencontre et d'étude sur le thème du 8^{ème} corps, ou corps pranique. Que de nationalités représentées et de langues parlées ! C'est à en perdre son latin, d'autant que la quasi totalité des cours et ateliers de travail, ainsi que le Tantra blanc, sont donnés en langue anglaise. Les enseignements sont traduits en allemand, en espagnol, en français, en italien, en russe, (...) lorsque suffisamment de personnes compétentes et volontaires peuvent réaliser ce travail utile et parfois nécessaire. En tout état de cause, le Festival est vraiment une invitation à sortir de soi pour s'exercer à aller vers

les autres à travers l'apprentissage d'une langue différente. C'est une démarche qui nous rappelle constamment combien il est nécessaire d'écouter et de comprendre chaque être qui nous entoure. Bien qu'enrichissant, cet exercice est difficile à soutenir de façon permanente, et peut-être encore plus pour les nouveaux venus. C'est pourquoi, il est tout aussi important de se retrouver entre personnes parlant la même langue.

Cette année la F.F.K.Y. (Fédération Française de Kundalini Yoga) a pris l'initiative de créer un Point d'Accueil Francophone afin de tenir compte de cette réalité. Simplement, accueillir les participants francophones en les invitant à s'asseoir au sol sous la tente prévue à cet effet, nous a permis de nous retrouver en échangeant tranquillement autour d'un thé yogi préparé sur place et offert gracieusement. Parler de ce que chacun vit dans son parcours enrichit sa propre expérience d'autres points de vue. Et puis, c'est aussi l'occasion de parler des formations qui existent, de questionner l'intérêt d'avoir une Fédération et de s'y affilier, d'aborder divers projets en cours et d'en débattre. C'est également le moyen de répondre aux questions restées en suspens que se posent les nouveaux venus. Quoiqu'il en soit, cet espace a contribué à tisser des liens relationnels plus approfondis au sein de la communauté francophone.

Au cours de cette expérience 2008, le Point d'Accueil Francophone de la F.F.K.Y. est donc bel et bien apparu comme un espace de rencontre qui manquait et qui pourrait compléter à l'avenir, sans s'y substituer, la vocation plus organisationnelle du missel francophone du Festival. C'est pourquoi, nous pouvons tous souhaiter que cette initiative se poursuive. Un grand merci à Dominique PUVILLAND (secrétaire de la F.F.K.Y.), Atma Singh (trésorier de la F.F.K.Y.), et Ram Singh (président de la F.F.K.Y.) qui sont à l'origine de cette idée, et à tous les francophones qui sont venus animer ce lieu avec moi durant ses heures d'ouverture en soirée (19H/22H). Que rayonnent en chacun les expériences acquises.

Sat Nam

Michaël LOMBARD

NDLR : Merci aussi à toi Michaël pour t'être si bien occupé de la logistique et de la permanence de ce point d'accueil que nous reconduirons en 2009 en tenant compte de l'expérience acquise.

SERIE DE KUNDALINI YOGA POUR LE SOIR

Cette série est tirée du numéro de mai / juin 2007 de la revue Aquarian Times, pages 10 et 11.

COMMENTAIRES : Cette série doit être pratiquée avec un rythme très lent et très relaxant. C'est une très bonne façon de nettoyer les effets d'une journée très active et stressante.

Avertissement : Toutes les pratiques qui sont proposées dans le Sat Nam Infos sont effectuées sous la seule responsabilité des lecteurs à qui il appartient de vérifier s'ils sont aptes physiquement à les réaliser, éventuellement en prenant l'avis d'un médecin.

Exercice n° 1 : Bercer le bas de la colonne vertébrale

- Posture de départ : Allongé à plat sur le dos, ramenez les 2 genoux contre votre poitrine. Gardez la tête posée au sol et entourez vos tibias avec vos mains.
- Très doucement, tirez les genoux vers la poitrine, puis relâchez-les. Synchronisez votre respiration avec le mouvement en expirant quand vous ramenez vos genoux contre la poitrine et en inspirant quand vous les relâchez.
- Répétez ce mouvement lentement et tranquillement tout en relaxant consciemment le dos. Continuez pendant **2 minutes**.



Exercice n° 2 : Étirement vers l'avant sur la jambe gauche, puis droite

- Posture de départ : Venez vous asseoir en allongeant la jambe gauche devant vous. Amenez la plante du pied droit contre le haut de la cuisse gauche. Levez les 2 bras à la verticale, puis penchez-vous vers l'avant en étirant les 2 bras et, en fonction de vos possibilités, attrapez avec vos 2 mains votre tibia, votre cheville ou votre pied gauche. En gardant le menton à angle droit de votre poitrine, étirez-vous vers l'avant et vers le bas au maximum de ce que vous supportez.
- Tenez cette posture et pratiquez des respirations longues et profondes par le nez en utilisant votre mental et votre respiration pour vous détendre.
- Continuez pendant **1 ½ minute**, puis changez de jambe et répétez cette séquence avec la jambe droite allongée devant vous pendant encore **1 ½ minute**.



Exercice n° 3 : Flexions de la colonne vertébrale

- Posture de départ : Asseyez-vous avec les jambes croisées. Posez les mains sur les tibias juste au dessus des chevilles.
- Tout en inspirant, bombez la poitrine vers l'avant et vers le haut et basculez le bassin vers l'avant (3A).
- Puis en expirant, arrondissez votre dos et doucement basculez le bassin vers l'arrière (3B). Gardez la tête droite pendant tout l'exercice.
- Continuez ce mouvement pendant **2 minutes**.



3A

3B

Exercice n° 4 : Demi-torsion de la colonne vers la droite et la gauche

- Posture de départ : Allongez les jambes devant vous. Levez le genou gauche, passez le pied gauche par-dessus la jambe droite allongée et venez le poser à plat sur le sol à droite de votre genou droit. Avec votre bras droit, entourez votre genou gauche, et en tournant le torse vers la gauche, venez poser votre main gauche derrière vous à plat sur le sol. Redressez la colonne et tournez le plus possible le menton vers la gauche, tout en gardant la tête droite.
- Tenez cette posture tout en pratiquant une respiration longue et profonde.
- Continuez pendant **1 minute**, puis inversez la posture en pliant le genou droit, en allongeant la jambe gauche et en vous tournant vers la droite.
- Continuez alors pendant encore **1 minute**.



Exercice n° 5 : « Chat – vache »

- Posture de la vache (5A) : Mettez-vous à 4 pattes. Écartez les mains de la largeur des épaules avec les doigts pointés vers l'avant. Les genoux sont à l'aplomb des hanches et les talons sont en contact. Doucement, creusez la colonne vertébrale vers le bas en basculant le bassin vers l'avant et en levant la tête vers le haut et en arrière.
- Tenez cette posture tout en pratiquant une respiration longue et profonde. Continuez pendant **45 secondes**.
- Posture du chat (5B) : Toujours à 4 pattes, arrondissez la colonne vertébrale vers le haut, ramenez le menton contre la poitrine et basculez le bassin vers l'arrière.
- Tenez cette posture tout en pratiquant une respiration longue et profonde. Continuez pendant **45 secondes**.
- Bascule « chat-vache » : Venez dans la posture de la vache en inspirant et dans la posture du chat en expirant. Pratiquez ce mouvement de bascule de façon très régulière et détendue. Continuez pendant **1 minute**.



5A



5B

Exercice n° 6 : Posture du bébé

- Posture de départ : Asseyez-vous sur vos talons (Posture du roc) et venez poser votre front contre le sol. Étirez les bras devant vous en les posant au sol et en les écartant de la largeur des épaules, les paumes posées à plat sur le sol.
- Détendez-vous dans cette posture et respirez normalement. Continuez pendant **45 secondes**.



Exercice n° 7 : Rotations des épaules

- Posture de départ : Asseyez-vous les jambes croisées avec les mains posées sur les genoux.
- Tout en respirant normalement, faites de grands cercles avec vos épaules pendant **30 secondes**.
- Changez de sens de rotation tout en continuant une respiration normale pendant encore **30 secondes**. Détendez-vous.



Exercice n° 8 : Rotations de la tête

- Posture de départ : Restez assis, les jambes croisées, le dos droit.
- Commencez des rotations de la tête en effectuant de grands cercles dans un sens, tout en détendant consciemment le cou, la gorge et les épaules. La respiration est détendue. Continuez pendant **45 secondes**.
- Puis inversez le sens de rotation et continuez encore pendant **45 secondes**.



Exercice n° 9 : Respiration relaxante et rafraîchissante (*Sitali pranayama*)

- Posture de départ : Restez assis, les jambes croisées, le dos droit, les mains en *Gyan mudra*, posées sur les genoux.
- Faites un tunnel avec votre langue et inspirez très lentement et très profondément à travers la langue ainsi enroulée et partiellement sortie de votre bouche.
- Expirez lentement et profondément par le nez. Continuez cette respiration pendant **4 minutes**.
- Terminez la série par une relaxation profonde de **12 minutes**.





OUVERTURE DE L'ASHRAM « LA SOURCE » EN RÉGION PARISIENNE



L'année prochaine va ouvrir "LA SOURCE".

« LA SOURCE » sera un centre :

- de formation de professeurs de Kundalini Yoga Niveau 1 et 2,
- de consultants et professeurs de Karam Kriya,
- de stages de Naad Yoga,
- un lieu d'accueil pour divers stages de professeurs nationaux et internationaux,
- une école de Kundalini Yoga dans le sud de Paris,
- un ashram pour celles et ceux qui, parmi vous, aspirent à vivre dans une vibration très élevée.

On y trouvera :

- sadhana et méditation quotidiennes,
- une grande cuisine ouverte,
- une Gurdwara,
- un verger biologique,
- une vie commune au service du plus haut principe en nous.

En ce moment, « LA SOURCE » est encore un projet.

C'est une charmante ferme située à 10 minutes de Malesherbes (Terminus du RER D), à 10 minutes de la sortie 14 « Ury » de l'autoroute A6 entre Paris et Lyon. Elle est proche des sites d'escalade d'Archères, Larchant et Fontainebleau. Elle dispose d'un terrain de 5000 m² où se trouve un grand verger un peu délaissé. Elle a servi de maison de week-end et va être rénovée et élargie pour l'équiper d'une salle de yoga et d'une grande cuisine.

Il y a beaucoup à faire. Il aura des professionnels.

Il y aura aussi des Yogi(ni)s inspiré(e)s souhaitant partager cette aventure.

A partir de maintenant, je recevrai des volontaires pour les rénovations et la mise en place du lieu et de l'école.

En particulier pour :

- créer un potager biologique et maintenir le verger,
- apporter un soutien (logistique, cuisine, partage du travail) aux artisans de la rénovation (isolation toiture, murs, plomberie, électricité, etc.),
- créer un fichier d'élèves pour l'école,
- soutenir mon travail d'enseignement du Kundalini Yoga, du Karam Kriya, et du Naad Yoga (yoga du son),
- participer à la transcription des stages de Shiv Charan Singh afin de contribuer à leur conservation.

Selon le temps engagé et la quantité du travail fournie, la nourriture et l'hébergement seront gratuits.

Inspiré par l'idée de partager ce que j'ai appris et ce que je continue d'apprendre des enseignements de Yogi Bhajan, par l'exemple de la vie des 10 Gurus et par mon Professeur Shiv Charan Singh, je vous invite à me rejoindre à « LA SOURCE ».

Au service du Nam

Kirpal Singh

Tél. : 06 62 41 62 52
29, rue des Sources
77760 Rumont
kirpalsingh@web.de



QUELQUES NOUVELLES BRÈVES

Le saviez-vous ?

Selon une étude réalisée par le magazine américain « Yoga Journal », 6,9 % de la population adulte des USA, soit 15,8 millions de personnes, pratiquent le yoga et le chiffre d'affaire associé à cette pratique s'élève à 5,7 milliards de dollars. Ce chiffre est en augmentation de 87 % par rapport à la précédente étude réalisée en 2004. Toujours selon cette étude, 4,1 % des non-pratiquants, soit 9,4 millions de personnes, ont pris la décision de pratiquer le yoga l'année prochaine. Le KY a décidément de l'avenir ...

Le numéro d'août-septembre 2008 de « Aquarian Times Magazine » est disponible.

Le numéro de cette intéressante revue (en anglais), publiée tous les trimestres par 3HO, est disponible **gratuitement** sur le site suivant : www.aquariantimes.com. Il est téléchargeable en cliquant sur l'image réduite de la 1^{ère} page de ce numéro située sous la mention « This issue ».

Connaissez-vous le domaine de LA FONTAINE ?

Voulez-vous harmoniser votre corps, votre esprit et votre âme avec une nature préservée qui vous invite au recueillement ? C'est possible au domaine de La Fontaine, un lieu de vie situé à Barret sur Méouge, au sud des Hautes Alpes (05), et centré sur la pratique du Kundalini Yoga et de l'agriculture biologique.

Chaque jour, le jardin vous offre ses légumes à préparer ensemble pour le déjeuner pris en commun. Framboises, cassis et groseilles mûrissent pour que vous puissiez faire de délicieuses confitures qui cuisent sur des fours solaires. Vous pouvez aussi parcourir les sentiers de montagne alentour, vous baigner



dans la Méouge ou tout simplement vous détendre au cœur de ce vaste domaine. Autant que possible, la vie s'y déroule en plein air et vous pouvez y séjourner en tipi, en caravane, en cabanon ou en tente privée.

Disposant d'une grande salle de yoga, La Fontaine vous offre un cadre privilégié pour vos stages. Le domaine accueille aussi des stagiaires en formation d'agriculture ou autres.

Pour plus d'information, allez sur le site www.3ho-lafontaine.org ou contactez Sobagh Kaur Khalsa au 04 92 65 27 29 qui réside sur place

Cherche groupe pratiquant le Sat Nam Rasayan en région parisienne

Guru Karam Singh veut créer ou rejoindre un groupe de personnes connaissant et pratiquant le Sat Nam Rasayan en région parisienne. Il recherche un groupe de pairs pratiquant pour s'entraîner et s'entraider, à titre gracieux, pas un groupe avec un enseignant attitré.

Contactez-le au 06 72 18 81 14 ou via l'adresse : gkaram@wanadoo.fr.

N'oubliez pas de visiter de temps en temps le site de la FFKY (www.kundalini.fr) ...

... pour y découvrir les nouveautés :

- une page de liens sur de nombreux sites sur le KY,
- les programmes des 2 écoles françaises pour 2008-2009 dirigées par Guru Hans Kaur et Karta Singh,
- le programme de formation de l'école de Sat Nam Rasayan.

... pour renouveler votre adhésion, vos assurances et vos annonces de cours et de stages pour l'année 2008-2009.

Yoga Festival cherche nouveau lieu ...

Le domaine de Fondjouan est à vendre. 3HO Europe est donc à la recherche d'un nouveau site pour accueillir le Yoga Festival,. Si vous avez connaissance d'une opportunité, contactez la FFKY pour nous la signaler ...



Célébrons l'anniversaire du départ de Yogi BHAJAN

Le 6 octobre prochain, Yogi BHAJAN nous aura quittés depuis 4 ans. Pour célébrer cet anniversaire, nous vous proposons de prendre un moment, de préférence avant le lever du soleil, ou le matin, avant que notre journée ne commence, pour entrer en relation avec lui, pour méditer et ressentir la nature du lien qui nous unit à lui et à cet enseignement merveilleux qu'il nous a transmis, ou simplement, dans notre intimité, pour laisser s'exprimer ce que nous avons à lui dire.

Pour cela, une posture toute simple : assis en tailleur, les mains croisées sur le cœur. Chantons pendant 11 minutes le mantra "Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru" qui nous ouvre le cœur et apporte la paix dans notre existence.

Pour ceux qui ont plus de temps (30 minutes, par exemple), vous pouvez commencer par chanter l'Adi Mantra "Ong Namō Guru Dev Namō" pendant 11 minutes pour vous aligner sur la lignée spirituelle à partir de laquelle Yogi BHAJAN enseignait, puis le mantra "Guru Guru Wahe Guru Guru Ram Das Guru" pendant 11 minutes, puis finir avec le mantra "Ra Ma Da Sa Sa Say So Hong" pendant 11 minutes.

Rappelons-nous qu'il est toujours présent parmi nous, dans notre cœur et dans tous les groupes qui se réunissent en son nom pour pratiquer le Kundalini Yoga dans le monde entier.

Du nouveau aux éditions du Souffle d'Or ...

Cette maison d'édition (www.souffledor.fr) nous signale qu'elle commercialise dorénavant les CD de Snam Kaur, de Ram Singh et de Deva Premal. Avis aux amateurs !

Le Yoga Festival 2008 comme si vous y étiez allé !

Vous pouvez retrouver sur le site You-Tube (<http://fr.youtube.com/>) des vidéos du Yoga Festival 2008 comme si vous y étiez allé. Il suffit de taper « Yoga Festival France 2008 » dans la zone de recherche.

MÉDITATION POUR DÉVELOPPER VOTRE CAPACITÉ D'EXPRESSION

Cette méditation est tirée du numéro d'août-septembre 2008 d'*Aquarian Times Magazine*.

Pour avoir du succès et manifester ce que vous voulez et ce dont vous avez besoin dans cette existence, vous devez être capable de communiquer de façon claire et puissante.

Cette méditation, exécutée correctement, développe votre capacité d'expression d'une façon telle que vous devenez capable de parler depuis votre vérité intérieure et d'attirer, de façon très efficace, la prospérité dans votre vie.

Posture :

Asseyez-vous les jambes croisées et la colonne vertébrale bien droite (Posture facile). Croisez vos mains derrière votre nuque et tirez vos coudes en arrière.

Yeux :

Les yeux sont fermés.

Mantra :

Chantez, de façon rythmée, le mantra « Har (*), Har, Har, Har... » en tirant le nombril vers l'intérieur et les coudes en arrière à chaque « Har ».

Durée :

Continuez pendant 11 minutes.

Pour terminer :

Inspirez profondément, retenez votre respiration en étirant la colonne vertébrale vers le haut. Expirez et relaxez-vous.

(* « Har » est l'un des noms de Dieu dans son aspect créateur. Le « a » est court et se prononce « eu » comme dans « heure ». Le « r » se prononce en faisant rouler légèrement la langue comme en espagnol.





ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

CURRY DE LEGUMES AUX PETITS POIS

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

300 g d'oignons	1 gousse d'ail
700 g de pommes de terre à chair ferme	10 g de gingembre
2 cuillères à soupe de ghee (beurre clarifié)	1 cuillère à café de curcuma
1 pincée de poivre de Cayenne	50 cl de bouillon de légumes
150 g de petits pois	500 g de champignons Paris

Épices à faire griller :

1 cuillère à café de clous de girofle en poudre	1 cuillère à café de cumin
½ cuillère à café de poivre	

PREPARATION

1. Épluchez l'ail et les oignons, et coupez-les en petits dés. Pelez les pommes de terre et partagez-les en deux. Pelez et râpez finement le gingembre.
2. Faites fondre 1 cuillerée à soupe de ghee dans un faitout et faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre. Ajoutez le curcuma et le poivre de Cayenne, et mélangez. Ajoutez les pommes de terre et faites les revenir rapidement. Versez le bouillon de légumes, couvrez et laissez cuire les pommes de terre pendant 15 minutes. Ajoutez les petits pois et laissez mijoter le curry 5 minutes. Salez.
3. Frottez les champignons avec du papier absorbant. Partagez les plus gros en deux. Faites fondre le reste du ghee dans une poêle et faites revenir les champignons, puis versez-les dans le faitout.
4. Faites griller les épices à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif. Répartissez le curry dans des bols et saupoudrez-le d'épices grillées. Décorez avec des feuilles de citron vert hachées et servez ce curry avec du riz basmati.

Merci à Bachan Kaur / Catherine JOUBERT pour cette recette de saison.

SI VOUS AVEZ LA PLUME ALERTE ...

La rédaction du Sat Nam Infos est intéressée par votre prose sur le Kundalini Yoga et recherche des rédacteurs et des rédactrices pour remplir ses colonnes. Si vous êtes intéressé(e) par cette possibilité, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse ci-dessous.

Pour contacter la rédaction de Sat Nam Infos :

S'adresser à : Dominique PUVILLAND / Secrétariat de la FFKY 263, chemin du Clu 74230 DINGY St CLAIR
Tél. : 09 77 00 73 11 ou par courriel : ffky.secretariat@wanadoo.fr

Merci de nous faire parvenir vos observations sur ce numéro de façon à l'améliorer pour la prochaine fois.
Merci également de nous faire parvenir avant le 1^{er} décembre 2008 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin décembre 2008.

*Pour des informations supplémentaires sur le Kundalini Yoga en France,
consultez le site de la FFKY : www.kundalini.fr*