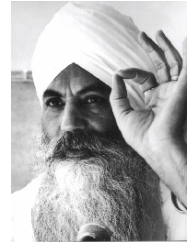


SAT NAM INFOS

N° 2007 / 03

Septembre 2007



IMPRESSIONS DU YOGA FESTIVAL 2007



« Veille de mon départ pour rejoindre Fondjuan, voilà que mon amie renonce à y participer ! Un doute immense m'envahit : « Est-ce que je m'y rends ou non ? » Me retrouver propulsée dans le flot d'un millier de personnes m'effraie et m'attire à la fois. Le groupe de Français comptera-t-il des personnes connues, depuis le temps que ma reliance à la sanghat a été rompue, et l'anglais, voilà tant de temps que je ne l'ai pas pratiqué !

Je prends mon courage à 2 mains et me rassure sachant que mon petit fourgon Nissan me protégera en toutes circonstances sans craintes d'orages que j'ai pu déjà vivre avec fracas à cette période de l'année en Touraine et, plus honnêtement, de la foule, si je ne m'y faisais pas.

Aussi, n'ai-je pas de bonnes chances de croire que je retrouverai quelques personnes du stage de « Méditation profonde » auquel j'ai participé ce mois de mars 2007 dans le 38 (un remake de ma formation de prof passée) ? 1 mois ½ s'est écoulé depuis ce stress propulseur et je reste encore sous la force d'amour de ces instants hors du temps que j'ai traversés là, entourée de personnes tout comme moi en quête, en chemin, cette fin juillet/début août 2007.

J'ai été touchée par le simple discours de ce grand personnage du Gatka qui nous a confié ses 60 ans et son acceptation à vieillir et à donner encore de ce que le Kundalini Yoga l'a enrichi dans son parcours de vie. Quelle intensité de bonheur, cette danse sur la musique de Bob Marley ; le son du gong, qui a rarement vibré cette année, fut une pure émotion. J'ai revu des visages d'hier toujours rayonnants bien que changés, cet homme hollandais qui s'occupait de la sono lors des ateliers et des tantras sous le chapiteau n'a-t-il pas manifesté toute sa gentillesse déjà remarquée à Loches ; il n'a pas manqué, à chaque fois que la fantaisie me prenait, de me communiquer les titres des musiques que je voulais.

Shiv Charan Singh encore et toujours, (une référence pour moi dans ces 12 années de yoga !) cet écossais à la barbe rousse, certes moins fournie que les années précédentes, a apporté de sa lumière dans ses ateliers à la gurdwara avec ce grand rire quand lui et Karta Singh se donnaient le change sans concertation, tel un « clin Dieu » entre silence et puissants mantras ... Quelle magistrale leçon, son discours si beau lors de la célébration du mariage d'un couple de jeunes sikhs, un rappel du code de vie à deux pour tout un chacun qui a signé un pacte avec l'autre sous la protection du ciel ! Aussi lors du 1er jour de tantra où j'ai pu expérimenter la fonction de moniteur, je les ai vus, lui et Satya Kaur l'un et l'autre enlacés et des larmes me sont montées tant ce couple de longue haleine a pu être un repère instructif de ma propre histoire.





Quels moments délicieux j'ai pu passer autour de ce bazar magique où tant survient, avec la spontanéité des choses qui ont à être vécues : j'ai appris que Kirpal Singh réalisait son projet en banlieue parisienne de créer un temple sikh, que c'est une joie que de voir des jeunes se lancer dans la vente des tee-shirts avec des sigles yogis, emplis de foi et forts de leur énergie de leurs 20 ans, que c'est si beau la lumière du jour qui décline derrière le château, et nous, 2 femmes a nous échanger des savoirs intuitifs (un tarot en échange d'une lecture intuitive) quand, à cet instant précis, le cortège chantant de la paix nous accompagne, qu'un instant sur le banc à bavarder avec un que je n'ai pas revu et qui a réalisé « tout cela » ou encore à ce projet de voyage enthousiasmant et inspirant comme on ne peut l'imaginer ...

Guru Dev m'a fait le cadeau inattendu d'un mantra guérisseur à propos de ce « trou noir » m'empêchant d'aller au-delà du stade atteint dans mon chemin de cœur et de spiritualité, là où j'en étais. La merveilleuse mélodie du couple Mirabai « Ra ma Da Sa Sa Se So Hung » me berce encore chaque jour et m'évoque les douceurs célestes ici-bas rapportées ... Il y eut aussi Bibinanki Kaur que j'ai pu croiser et dont la phrase reste encore vive à mes oreilles « Ici, tu sais, on rencontre ceux avec qui l'on a à faire, rien que ceux-là, dans cette foule ! » Tout comme ces partenaires de tantra qui sont assurément les bons, afin d'avancer sur notre route ! Le seva cosmopolite coule encore de son jus sucré de pastèque en moi ! Le personnage (rien qu'à mes yeux !) de Hari Har Singh, cet allemand, portrait de l'homme idéal, qui, à lui seul, m'a semblé rassembler les qualités les plus délicieuses d'un être à aimer, me laisse imaginer la perspective d'un couple possible rêvé ... et le passage bref aux cuisines du château auprès de Guru Jagat Kaur m'a semblé comme un éclair dans la cour des grands où, encore et toujours, l'attention à l'autre, aux autres, est présente ! Cela, en toile de fond d'une orchestration technique hors pair qui semblait « couler de source » !

Merci à vous tous de cet immense et bienfaisant partage ! Longtemps, à nous tous présents et rassemblés autour de la puissante et aimante énergie du Kundalini Yoga, au-delà de cette existence, ces instants nous apporteront encore tant et tant à nos corps, à nos âmes et à nos cœurs.

Avec révérence,

Sat Nam

Merci à Mahan Kaur, des Hautes Pyrénées, d'avoir partagé ces impressions avec tous les lecteurs de ce bulletin.

PS : Si vous êtes fasciné(e)s par le désert et son mode de vie, Mahan Kaur, assistée d'Alain Favé, vous propose, du 22 au 29 avril 2008, un séjour dans un campement touareg installé en plein désert dans le sud-marocain du côté des dunes de Zagora sur le thème « Kundalini Yoga et Shiatsu ». Vous y pratiquerez le Kundalini Yoga et la marche méditative dans le désert et ferez l'apprentissage du Shiatsu avec Alain Favé. Si vous êtes intéressé(e), contactez dès maintenant Mahan Kaur au 05 62 91 88 38 ou à l'adresse suivante : linksyoga@aol.com.

QUELQUES CONSEILS POUR VOTRE TOILETTE DU MATIN

Les conseils qui suivent sont tirés du Manuel d'Humanologie (pages 90 et 91) ¹ écrit par Yogi BHAJAN, qui nous a transmis ainsi une somme considérable d'enseignements traditionnels pour la naissance d'un âge nouveau.

BROSSER LA RACINE DE LA LANGUE

La première chose à faire le matin, après s'être étiré, doit être de se brosser la racine de la langue avec, sur votre brosse à dents, une poudre de sel et d'alun de potassium, jusqu'à ce que cela remonte comme pour vomir et que les yeux pleurent. Le fait de cracher va expulser 2 boules de mucus qui s'accumulent à la racine de la langue, au cours de la nuit. Ce mucus toxique doit être expulsé avant que vous ne l'avaliez, sinon il ira dans le corps, polluant l'organisme et provoquant des maux de tête.

DOUCHE VIVIFIANTE

Tôt le matin, l'eau froide dans les yeux peut accomplir des miracles. C'est comme une douche froide pour le corps entier et cela peut écarteler de nombreux maux.

¹ On peut se procurer cet ouvrage de 130 pages pour la somme de 25 € + 3€ de frais de port auprès de Golden Temple 29, rue Marius COTTIER 38700 CORENC / Tél. : 04 76 41 90 24 / info@goldentemple.fr.



DOUCHE FROIDE

La douche froide transporte le sang jusqu'aux capillaires, nettoie le système circulatoire et réduit la pression sanguine dans les organes intérieurs ; elle agit comme un fouet sur les organes internes, leur apportant un nouvel approvisionnement en sang. Elle fortifie les systèmes sympathique et parasympathique et aide à contracter les muscles afin d'éliminer les toxines rapidement. Elle apporte aussi le pouvoir de résistance au corps et fortifie les muqueuses qui lorsqu'elles enflent, provoquent normalement fièvres de cheval, allergies, refroidissements, rhumes et tout ce genre de maux. La douche froide rend saine une personne normale et maintient la peau jeune et rayonnante. De plus, cela vous prend peu de temps.

La façon de prendre une douche froide est la suivante : lorsque vous laissez couler l'eau froide sur votre corps, vous le massez énergiquement de bas en haut afin de ne pas sentir le froid. C'est l'exercice le plus sain qui soit, la meilleure thérapie et la plus bénéfique pour le corps.

BAIN CHAUD

Si vous devez avoir un contact avec l'eau chaude, que ce soit dans une baignoire et vous devez y rester au moins une 1/2 heure. Vous devez d'abord vous asseoir avec de l'eau chaude jusqu'au nombril, pour permettre au système circulatoire de s'adapter, puis vous devez vous allonger dans l'eau.

Nous avons découvert en hydrothérapie, qui est l'art de soigner par l'eau, qu'une personne devrait toujours rester dans l'eau chaude plus d'une demi-heure. Les personnes qui prennent des douches chaudes rapides sont souvent malades et dans le cas d'une femme, la menstruation n'est jamais régulière. De plus, leur métabolisme n'est jamais solide, elles finissent par avoir des varices et finalement deviennent laides parce que leur visage commence à produire sur la peau un autre type gras de tissu. Cela détruit leur beauté.

KUNDALINI YOGA : SUBAGH KRIYA

« C'est une série complète. Elle s'appelle *Subagh Kriya*. Si Dieu a écrit de Ses propres mains que vous vivrez dans l'infortune, alors en pratiquant *Subagh Kriya*, vous pouvez transformer votre infortune en prospérité, en fortune et en chance. » Yogi Bhajan

« Je vais vous donner un outil très pratique, un outil que vous pouvez utiliser partout, et vous deviendrez riche. Pour devenir riche et prospère, avec des richesses et de l'argent, il faut avoir la force de s'en sortir. Cela signifie que les transmissions de votre cerveau et le pouvoir de votre intuition peuvent vous dire immédiatement quoi faire. » Y. Bhajan

C'est une série en 5 parties. Chaque partie doit être pratiquée avec une durée égale, soit de 3 minutes, soit de 11 minutes. Ne dépassez pas les 11 minutes. Le premier exercice peut être pratiqué tout seul, séparément des autres exercices.

1) Asseyez-vous en tailleur avec la colonne vertébrale droite. La partie supérieure des bras détendue, pliez les coudes et tournez les paumes des mains vers votre poitrine.

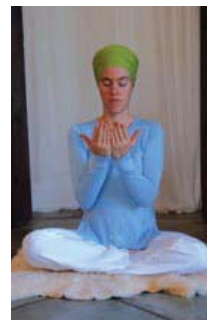
Frappez ensemble et avec force les bords extérieurs des mains, depuis la base du petit doigt (le doigt de Mercure) jusqu'à celle des paumes. Cette zone s'appelle la zone de la Lune.

Retournez ensuite les paumes vers l'extérieur et frappez ensemble les côtés des index (les doigts de Jupiter).

Cognez dur ! Frappez alternativement la zone de la Lune et celle de Jupiter tout en chantant *Har* avec le bout de votre langue et en tirant le nombril à chaque *Har*.

Vos yeux sont concentrés sur le bout de votre nez.

Cette méditation a été enseignée au rythme du *Har* tantrique de Simran Kaur. Chantez à partir du nombril.





2) Cet exercice se pratique aussi au rythme du *Har* tantrique, mais cette fois-ci vous ne chantez pas.

Tendez les bras sur les côtés en faisant un angle de 60°. Écartez largement vos doigts et maintenez-les rigides, les paumes tournées vers l'avant.

Croisez vos bras devant votre visage en alternant les croisements, une fois le bras droit devant, puis la fois suivante, le bras gauche devant.

Continuez de croiser les bras en gardant les coudes raides et les doigts écartés et rigides.



3) Gardez les bras écartés et levés à 60°, comme dans l'exercice précédent. Fermez les poings autour de vos pouces et serrez-les comme si vous vouliez en extraire tout le sang. Faites de petits cercles en partant vers le haut et en arrière, avec vos bras tendus et les coudes raides, tout en continuant à serrer vos pouces.

Chantez le mantra « Dieu » ou « God » ou « Hong » puissamment à partir de votre nombril. Chaque rotation des bras correspond à une répétition du mantra. La vitesse et le rythme sont les mêmes que dans l'exercice précédent. Bougez puissamment de façon à secouer toute votre colonne vertébrale ; il se peut que ce mouvement vous fasse décoller légèrement du sol.



4) Pliez vos bras de façon que vos coudes soient pointés vers l'extérieur. Les avant-bras sont parallèles au sol et les paumes sont tournées vers vous au niveau du diaphragme.

La main droite monte de quelques centimètres pendant que la main gauche descend de quelques centimètres, puis vous intervertissez les positions des 2 mains. Elles montent et descendent alternativement entre la zone du cœur et celle du nombril.

Pendant que vous bougez les mains, chantez « *Har Haray Hari, Wahé Gourou* » de façon monotone, à raison d'une répétition du mantra toutes les 4 secondes. Chantez à partir du nombril.

Si vous avez choisi une durée de 11 minutes pour chacun des exercices, chantez le mantra à voix haute pendant 6 minutes, puis murmurez-le puissamment pendant 3 minutes et sifflez-le pendant 2 minutes.

Si vous avez choisi une durée de 3 minutes pour chacun des exercices, chantez le mantra à voix haute pendant 1 minute, puis murmurez-le puissamment pendant 1 minute et sifflez-le pendant 1 minute.



5) Pliez vos coudes et posez votre avant-bras droit sur votre avant-bras gauche, les paumes des mains tournées vers le bas.

Tenez vos bras devant votre corps à la hauteur des épaules, les avant-bras parallèles au sol. Fermez les yeux. Gardez les bras immobiles et la colonne vertébrale droite.

Respirez lentement et profondément de façon que chaque respiration dure une pleine minute. Inspirez en 20 secondes, retenez votre respiration pendant 20 secondes et expirez en 20 secondes.

Nota : On peut trouver cette série dans « Self Experience, pages 43-44 ». Ce livre est disponible sur les sites www.a-healing.com et www.spiritvoyage.com.



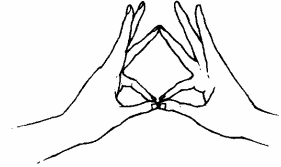


SI VOUS AVEZ MAL AU BAS-VENTRE ... PRATIQUEZ LE MUDRA « MAHA-SAKRAL »

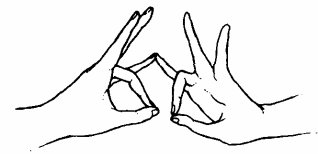
Ce mudra est extrait du livre « Les mudras » de Gertrud HIRSCHI aux éditions « Le Courrier du Livre ».

Posture des mains :

Les extrémités des annulaires sont posées l'une contre l'autre et les petits doigts contre les pouces. Tenez cette position pendant 10 respirations, puis changez.



Posez à présent l'une contre l'autre l'extrémité des petits doigts et mettez les annulaires en contact avec les pouces. Tenez aussi cette variante pendant 10 respirations.



Fréquence et durée :

En cas de besoin, ou 3 fois chaque jour pendant 7 minutes.

Utilisation :

Ce merveilleux mudra est d'un précieux secours contre des troubles dans le bas ventre ; mais surtout en cas de douleurs de menstruation, d'activité intestinale insuffisante, de crampes d'intestins et de problèmes de vessie ou de prostate, il peut apporter un soulagement dans la mesure où il détend et équilibre les énergies.

Pendant que vous tenez ce mudra, vous pouvez en outre pratiquer 10 à 30 fois le Mula bandha². Répétez plusieurs fois chaque jour. Cet exercice peut évidemment aussi se pratiquer aux toilettes.

Parmi les affections qui touchent beaucoup de personnes après la cinquantaine et dont on se garde généralement de parler, il y a l'atonie de la vessie, les hémorroïdes, un relâchement ou des tensions au niveau de la vessie et de l'anus. On peut y remédier en exerçant le muscle pubococcygien³.

Une mesure complémentaire contre les relâchements de vessie ou l'atonie du sphincter de l'anus peut-être l'utilisation du Viparita-Karani (demi-chandelle). Il est bon aussi pour la vessie et la prostate de mâcher des pépins de courge et de boire de la tisane de feuilles de poirier (*pyrus communis*) ou de busserole (*arctostaphylos uva-ursi*).

Visualisation :

Les problèmes d'élimination vont souvent de pair avec des difficultés à « lâcher » en général, sur le plan mental ou émotionnel, ou avec la peur d'avoir à passer par une situation, à la traverser. L'image ci-dessous permet de construire des modèles positifs à cet effet.

Le monde n'a-t-il pas toujours une apparence un peu plus sympathique à l'autre bout d'un long tunnel ? Nous aussi, nous sommes souvent amenés à traverser des tunnels, à devoir passer au travers de quelque chose. L'image du tunnel que l'on traverse peut nous aider à poursuivre notre chemin, à continuer nos efforts et à espérer. Tout tunnel débouche finalement sur la lumière — mais il faut avoir le courage et la force de persévérer jusqu'au bout.

Affirmation positive :

« Même si mon chemin est parfois très sombre, il conduit à la lumière ... »

² Il s'agit d'une contraction des muscles du bas ventre – anus et vessie – accompagnée d'un retrait en arrière du nombril.

³ Le muscle pubococcygien est situé au niveau du périnée, entre l'anus et les organes sexuels. Des recherches ont montré que la contraction de ce muscle agissait comme une pompe d'énergie pour le cerveau.



MÉDITATION DE PROTECTION POUR SOUTENIR VOTRE ENGAGEMENT

Cette méditation est tirée du numéro de septembre / octobre 2007 de la revue « Aquarian Times » page 32.



- **Posture** : Asseyez-vous jambes croisées, avec la colonne vertébrale droite. Creusez le bas de la colonne pour éviter son affaissement. Les 2 mains reposent sur les genoux en *gyan mudra*.
- **Position des yeux** : Concentrez-vous, les yeux légèrement fermés, sur le troisième oeil (entre les sourcils).
- **Mantra** :
Aad Guray Nameh – Je m'incline devant la sagesse primordiale
Jugaad Guray Nameh – Je m'incline devant la sagesse des temps passés
Sat Guray Nameh – Je m'incline devant la sagesse authentique
Siri Guru Devay Nameh – Je m'incline devant la grande sagesse invisible

C'est un mantra de protection qui soutiendra votre engagement. Ressentez l'énergie dans les 4 directions qui vous entourent pendant que vous chantez :

Aad Guray Nameh – à votre gauche,
Jugaad Guray Nameh – derrière vous,
Sat Guray Nameh – à votre droite,
Siri Guru Devay Nameh – devant vous.

- **Durée** : Il n'y a pas de durée spécifiée pour cette méditation. KRI vous suggère de 3 à 11 minutes.

Commentaires de Yogi BHAJAN :

Quand une personne est faible, ses 4 côtés sont sans surveillance. L'Infini se tient sur votre gauche – c'est le côté du cœur. Le temps se tient derrière vous, ainsi le temps vous soutient. La vérité de l'instant présent se tient sur votre droite ; cela signifie que votre action se tient comme vous. Le Grand Gourou Infini se tient devant vous.

Imaginez seulement la puissance de ce mantra si vous manoeuvrez correctement votre mental, si vous canalisez l'énergie et que vous regardez comment ça se passe autour de vous. Asseyez-vous au centre de cela, chantez ce mantra et soyez dans sa lumière. L'homme a un grand pouvoir pour se calmer lui-même, ce qui est sa plus forte protection. Quand un homme s'immobilise et ne bouge plus, alors l'univers tout entier se met en mouvement autour de lui pour lui venir en aide.



QUELQUES NOUVELLES DE LA FFKY

C'EST LE MOMENT D'ADHÉRER OU DE RENOUELER VOTRE ADHÉSION

Avec le mois de septembre, la FFKY débute une nouvelle année. Pour ses adhérents et pour les professeurs qui ne sont pas encore adhérents, c'est le moment de se préoccuper de leur adhésion, de renouveler leurs assurances et de mettre à jour leurs annonces.

La cotisation de base pour 2007-2008 n'a pas augmenté. Elle est toujours de 50 €. Comme l'année dernière, 2 possibilités et 2 tarifs différents vous sont proposés :

- Si vous vous engagez à utiliser les différents outils de type « Internet » mis à votre disposition par la FFKY pour vos démarches administratives et vos échanges avec elle, cela diminuera d'autant la charge de secrétariat. En échange, votre cotisation annuelle sera réduite de 50 € à 35 €.
- Si vous n'avez pas accès à Internet ou que vous souhaitez utiliser le courrier postal et le chèque bancaire pour vos démarches administratives et vos échanges avec la FFKY, vous paierez alors la cotisation de base de 50 euros à cause du travail administratif plus important que cela entraîne pour le secrétariat de la FFKY. Envoyez vos documents remplis ainsi que votre règlement à l'adresse suivante : FFKY 29 Rue Marius Cottier 38700 CORENC.

Le montant de l'assurance « Enseignant » reste fixé à 30 €. Attention ! N'oubliez pas d'indiquer sur le contrat de location ou de prêt de salle, que l'assurance est souscrite au nom de la FFKY et non pas à votre nom.

Le montant de la licence « Élève » reste fixé à 10 € par élève. Elle donne droit à l'édition d'une carte nominative de licencié et à une assurance sportive. Merci d'écrire lisiblement les noms et prénoms de vos élèves sur les formulaires « papier » et de les renvoyer au secrétariat de la FFKY (voir son adresse à la fin de ce bulletin).

Le Das Vandh : il s'agit d'une contribution volontaire de chaque enseignant. Dans la tradition du KY, elle s'élève à 10% des bénéfices nets issus des cours. Merci, pour entretenir le cycle de la prospérité, de ne pas oublier ce retour à la source des enseignements.

Le Guru Dakshina : il s'agit d'un don volontaire.

Le Das Vandh et le Guru Dakshina peuvent être réglés, soit via Internet quand vous renouvez et que vous réglez en ligne votre adhésion sur le site de la FFKY, soit par chèque bancaire au nom de la FFKY envoyé à l'adresse suivante : FFKY 29 Rue Marius Cottier 38700 CORENC.

QUE VA-T-IL SE PASSER LE WEEK-END DU 19 ET DU 20 JANVIER 2008 ?

A la demande d'un certain nombre de professeurs de KY en France, la FFKY organise une rencontre réservée aux enseignants adhérents de la FFKY. Elle se déroulera le week-end du 18 au soir, 19 et 20 janvier 2008 au Martinet chez Karta Singh avec logement au centre de vacances APAS qui est à côté de chez lui.

Cette réunion a pour but de mieux nous connaître, de mettre en commun nos expériences d'enseignants de KY et d'enrichir notre pratique. Karta Singh sera des nôtres et partagera avec nous sa large expérience dans ce domaine.

La participation aux frais d'hébergement de ce week-end s'élèvera à 80 euros par personne.

Actuellement, 17 personnes se sont déclarées comme participantes et ont renvoyé à la FFKY un questionnaire sur les thèmes qu'elles souhaitaient voir aborder durant cette rencontre. A partir de ces réponses, un ordre du jour va être préparé par un petit groupe de travail et sera proposé ensuite aux participants.

Si vous souhaitez participer à cette rencontre, éventuellement, la préparer et que vous n'en n'avez pas encore informé Dominique PUVILLAND, le secrétaire de la FFKY, merci de le faire rapidement par courriel à l'adresse ffky.secretariat@wanadoo.fr ou en l'appelant au 08 77 00 73 11. Merci d'avance.



ET POUR FINIR LA TRADITIONNELLE RECETTE ...

Cette recette est tirée du livre de recettes écrit par Yogi Bhanan : « The Golden Temple Vegetarian Cookbook ».

Soupe aux haricots mungo

Ingrédients pour 8 assiettes :

- 1 tasse de haricots mungo préalablement trempés pendant 1 journée
- Sel
- Poivre noir
- 2 tasses de légumes verts coupés en petits morceaux (optionnel)
- 2 oignons jaunes moyens coupés en petits morceaux
- 5 gousses d'ail hachées menu
- Un morceau de gingembre, de la taille d'une noix, pelé et coupé en petits morceaux
- 1 petite cuillère de curcuma
- 1/4 de petite cuillère de paprika ou de poivre de Cayenne
- 1 petite cuillère de graines de céleri
- 2 à 3 tomates mures pelées
- 1 tasse de lait

Préparation :

Faites cuire les haricots mungo dans 6 tasses d'eau jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et qu'ils perdent leur peau. Réduisez-les en purée avec un moulin à légumes ou avec une fourchette. Préparez à part un masala en faisant sauter dans une poêle, avec une quantité raisonnable d'huile, les légumes (si vous en utilisez), les oignons, l'ail, le gingembre et les épices.

Quand les oignons brunissent, ajoutez les tomates coupées en morceaux et continuez à les faire cuire jusqu'à ce qu'elles aient fondu. Ajoutez ensuite les haricots mungo et laissez mijoter pendant 20 minutes. Ajoutez alors le lait. La consistance finale ne doit pas être trop épaisse, mais agréablement crémeuse. C'est encore meilleur servi avec du fromage « cottage » et des croûtons.

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. : 08 77 00 73 11
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 2007 prochain les informations d'intérêt général concernant vos activités de façon à faire paraître le prochain numéro de Sat Nam Infos pour fin décembre 2007.

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