



Connection
KARMA
"Yoga pour tous"



REVUE DE PRESSE

Connection
KARMA
"Yoga pour tous"



Aidez-nous à diffuser le message!

Le **yoga** permet de se sentir mieux dans son corps et de prendre conscience de sa respiration.

Ceci a pour effet d'amener une plus grande clarté d'esprit, ce qui va nous aider à prendre des décisions plus saines pour gérer notre stress intérieur et également à développer de la tolérance envers ceux qui ont des croyances ou des façons de vivre différentes des nôtres.

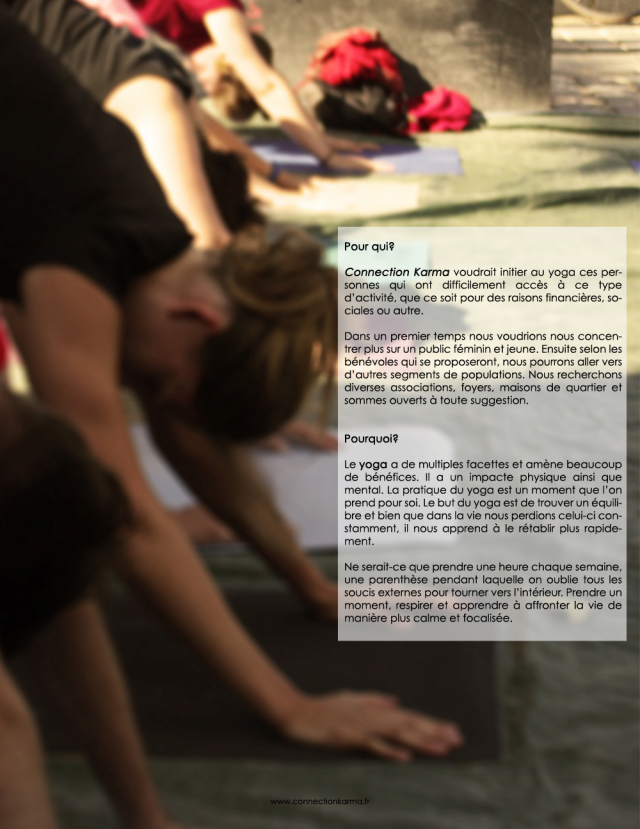
Ce qui amène un peu plus de PAIX et d'Amour.

Nous sommes un groupe de Yogis dont le but est de partager le **yoga** avec un plus grand nombre de personnes en offrant des cours dans des centres sociaux et associations à Paris.

Nous avons besoin de vous pour parler de notre association autour de vous, et informez les gens des endroits où ils peuvent prendre un cours.

Suggérez-nous des groupes et des endroits où notre équipe d'enseignants peut enseigner le **yoga**.





Pour qui?

Connection Karma voudrait initier au yoga ces personnes qui ont difficilement accès à ce type d'activité, que ce soit pour des raisons financières, sociales ou autre.

Dans un premier temps nous voudrions nous concentrer plus sur un public féminin et jeune. Ensuite selon les bénévoles qui se proposeront, nous pourrions aller vers d'autres segments de populations. Nous recherchons diverses associations, foyers, maisons de quartier et sommes ouverts à toute suggestion.

Pourquoi?

Le **yoga** a de multiples facettes et amène beaucoup de bénéfices. Il a un impacte physique ainsi que mental. La pratique du yoga est un moment que l'on prend pour soi. Le but du yoga est de trouver un équilibre et bien que dans la vie nous perdions celui-ci constamment, il nous apprend à le rétablir plus rapidement.

Ne serait-ce que prendre une heure chaque semaine, une parenthèse pendant laquelle on oublie tous les soucis externes pour tourner vers l'intérieur. Prendre un moment, respirer et apprendre à affronter la vie de manière plus calme et focalisée.

santé

équilibre détente
bonheur



De quoi s'agit-il ?

Tout garder pour soi va à l'encontre des principes du **yoga**. C'est aussi un désir naturel et logique pour nous que de partager les bénéfices de notre pratique.

Connection Karma est née de ce rêve : offrir le **yoga** à ceux qui n'y ont pas accès dans leur quotidien.

La création de cette association permet de concrétiser ce désir et par la même occasion de mettre en œuvre une autre forme de **yoga** dans nos vies, celle du **Karma yoga**.

A travers cette association nous souhaitons mettre au service des autres notre modeste connaissance du

Etes-vous intéressés ?

Nous sommes un groupe de professeurs de **yoga** qui nous engageons pour que le **yoga** soit plus accessible à tout le monde. Nous avons créé l'association **Connection Karma** dans ce but. Nous offrons des cours gratuits à des personnes qui n'y auraient pas accès sans cela.

Nous voudrions travailler avec des organisations qui s'occupent de populations en situation précaire afin de mettre en place ces cours.

Pourquoi le yoga direz-vous ?

Le **yoga** a de multiples facettes et de nombreux effets bénéfiques. Il a un impact physique ainsi que mental. La pratique du **yoga** est un moment que l'on prend pour soi. A travers le mouvement et la respiration il favorise santé et équilibre. Le **yoga** s'adapte à tous et peut s'intégrer à l'histoire personnelle de chacun selon ses besoins.

Le but de « **Connection Karma** » est d'apporter de façon modeste le **yoga** dans la vie de gens qui en ont besoin. Leur enseigner une routine simple qu'ils peuvent facilement intégrer dans leur quotidien. Contribuer à amener un peu de lâcher-prise dans un environnement stressant et peut-être favoriser une santé meilleure.

L'équipe de Connection Karma

Les professeurs de **yoga** sont tous formés par Ashtanga Yoga Paris : www.ashtangayogaparis.fr

Les cours de **yoga** que nous proposons au sein de l'association ne comportent pas de discours prosélytes ou mystiques, nous enseignons des exercices

CO-FONDATRICES



Corina Doebeli

Secrétaire de Connection Karma & Professeur de Yoga

J'ai commencé le yoga en 2001 aux Etats-Unis et je pratique sérieusement l'Ashtanga à Ashtanga yoga Paris depuis 2009. J'ai suivi deux formations professionnelles avec Linda Munro et Gerald Disse, ainsi que des stages avec des professeurs renommés. Le yoga amène un équilibre à ma vie. Cela m'aide à rester ancrée et de mieux me connaître. J'enseigne actuellement à Ashtanga yoga Paris.

Je travaille avec Connection Karma car je pense que le yoga peut aider à surmonter des situations de vie difficiles. Dérouler son tapis de yoga, suivre sa respiration peut accomplir des miracles si on le fait régulièrement. Partager ces bénéfices apporte un enrichissement à ma propre vie et je pense que le monde a besoin de plus de yoga !



Linda Munro

Présidente de Connection Karma & Professeur de Yoga

J'ai décidé de faire partie de Connection Karma...yoga pour tous car j'ai du plaisir à partager le yoga et j'aime participer à des projets engagés et créatifs qui rassemblent les gens. Je pense que nous devons tous participer à la société. Etant donné que le yoga est ma profession, c'est ma façon d'être active, d'aider les autres en les réunissant autour de quelque chose de spécial.

J'ai pris mon premier cours de yoga en 1995, mais après seulement quelques mois j'ai

eu un grave accident de voiture et j'ai dû attendre 9 mois pour recommencer. Depuis 1996 le yoga fait partie de mon quotidien. Cela me donne les fondations pour travailler sur moi-même physiquement, mentalement et émotionnellement afin de trouver un équilibre interne et au sein du monde dans lequel je vis.

PROFESSEURS DE YOGA



Anna Paula Honig



Camille Lamy



Sonia Amalric



Ximena Díaz



Majda Fahim



Laetitia Perissutti



La Salutation au Soleil, pour bien commencer la pratique.



Sonia Amatric, professeure chez Connection Karma.



LE CHANGEMENT COMMENCE

Connection Karma propose le yoga à ceux qui n'auraient pas eu l'idée de s'offrir du temps pour eux. Prendre le temps même dans l'urgence, regarder en soi pour trouver son équilibre, y compris lorsque les besoins de base ne sont pas satisfaits. Parce que l'action, karma, commence à l'intérieur, par l'intention. TEXTE : SOPHIE FABRE, PHOTOGRAPHIES : ANNI WAARIT

L'association Connection Karma a été créée en 2013 par Linda Munro et Corina Bauman, respectivement fondatrice et professeure à l'école Ashtanga Yoga Paris. L'idée est née du constat que ne venaient au studio que des personnes ayant du temps libre, de l'argent et une idée préexistante de ce que le yoga pouvait leur apporter. « Le studio organisait déjà des cours Community, à 5 ou 8 €, mais le public n'était pas très différent de celui des autres cours. Je me suis dit que c'était à nous de nous déplacer, d'aller enseigner dans des lieux où pourraient venir des personnes qui n'avaient jamais eu l'idée de prendre un cours de yoga », explique Linda Munro.

Depuis septembre 2014, Connection Karma a pris un nouvel essor grâce à une formule adoptée en partenariat avec trois centres sociaux de Paris. Ces centres mettent une salle à disposition des professeurs de l'association pour qu'ils y organisent un cours payant à l'horaire de leur choix, en échange d'un cours donné gratuitement aux adhérents du centre social. Les recettes du cours payant ouvert au public financent le cours dispensé aux adhérents du centre. Cette formule a été adoptée par trois centres sociaux parisiens : la Maison du Bas Belleville, le Relais Ménilmontant et la Clairière.

Un public éclectique

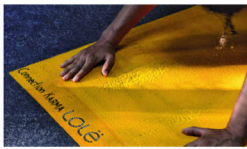
Le tarif de ces cours payants dispensés le soir dans ces centres sociaux par les professeurs de Connection Karma reste très modique (5 €). Ils s'adressent également à des personnes aux moyens financiers limités, mais il s'agit surtout de jeunes chômeurs ou d'étudiants, intéressés par le yoga mais découragés par les prix des studios de yoga parisiens.

LES ÉLÈVES
PROFITENT
D'UNE OCCASION
RARISSIME
DANS LEUR VIE
DE PRENDRE
DU TEMPS
POUR EUX.

Cette collaboration avec les centres sociaux est tout à fait cohérente avec le nom et la raison d'être de Connection Karma, puisque leur but est de créer du lien social et de lutter contre l'exclusion sous toutes ses formes. Connection Karma travaille également avec des associations au public plus ciblé, telles que Les petits frères des Pauvres, et intervient dans deux de leurs centres d'accueil de jour : L'Étape et Le Petit Friand.

En parallèle, Connection Karma octroie des bourses de trois mois permettant de suivre les cours du studio Ashtanga Yoga Paris. Pour en bénéficier, il faut être très motivé et justifier de

revenus limités. Cyril, musicien et musicothérapeute, témoigne : « La bourse de Connection Karma m'a permis de pratiquer le yoga autant de fois que je le souhaitais. J'ai pu explorer le Yoga Ashtanga



Les professeurs de Connection Karma au milieu des colonnes de Buren.

Un tapis donné, une salle prête, des cours ouverts à tous pour 5€ !

À L'INTÉRIEUR

sous toutes ses coutures et mériterichér des enseignements des différents professeurs du studio. »

Artistes, jeunes demandeurs d'emploi, personnes âgées en situation précaire, primo-arrivants non francophones... Connection Karma s'adresse donc à des personnes de toutes les origines culturelles, sociales et économiques. Cette jeune association avance au fil des rencontres ; elle est ouverte à la collaboration avec toute organisation parisienne dotée d'un sens de la communauté et de membres impliqués.

Un moment de répit

Quant aux élèves des centres sociaux, ils profitent d'une occasion rarissime dans leur vie de prendre du temps pour eux. Une jeune femme révèle qu'elle a réussi grâce au yoga à s'accorder pour la première fois de sa vie une sieste dans l'après-midi ! Marie, assistée des cours hebdomadaires donnés à L'Étape, s'enthousiasme : *« On a une concentration sur soi, son corps et ses sensations. Cela procure beaucoup de bien-être et détend énormément. J'encourage tout le monde à en faire ! »*

La professeure Majda Fahim remarque qu'en dépit de leur vécu difficile, les élèves s'investissent pleinement et progressent déjà dans la pratique du yoga. *« Les bienfaits de la pratique sont visibles. Je vois les tensions dans les corps qui se dénouent après quelques semaines de cours réguliers, et dans certains cas c'est une véritable transformation ! »*

Pour certains, s'accorder du temps pour soi est un luxe. Certaines personnes ont des soucis bien trop envahissants – problèmes d'argent, de travail, de logement – pour s'autoriser ne serait-ce

qu'à penser à s'octroyer un moment de détente. Mais où puiser la foi et l'énergie pour trouver des solutions, changer sa vie, pour ne plus subir le contexte social et économique ? En soi-même, toujours. Tout commence à l'intérieur. Ressentir un peu de paix intérieure est la clé du changement.

L'idée est d'offrir aux participants une activité physique et surtout de leur permettre d'accéder à un état de relaxation et de bien-être. Pour cela, tout est fait pour favoriser la confiance et le relâchement. Ces personnes ont parfois quitté leur pays d'origine récemment. Ne parlant pas toujours français, elles s'entraident, traduisent, expliquent pour les moins francophones les instructions du professeur. Elles ont parfois connu la rue, ou sont dans une situation familiale ou financière précaire... Le cours de yoga est une parenthèse pour reprendre son souffle, ses forces, du courage.

« Paris est une grande ville et nous souffrons tous de l'agitation, de la culture et de l'insatisfaction des uns et des autres, poursuit Linda Munro. Nous sommes tous connectés, que nous le voulions ou non. Une partie de la société ne peut pas souffrir de l'isolement et de la pauvreté sans que la population entière en soit affectée. »

QUE POUVONS-NOUS FAIRE ?

- Donner nos anciens tapis de yoga (en bon état), en les déposant au studio Ashtanga Yoga Paris, 40 avenue de la République, 75011 Paris.
- Faire une donation (paiement PayPal) via le site Internet de l'association : www.connectionkarma.fr.
- Pour les associations parisiennes du secteur social qui souhaitent proposer des cours de yoga, contacter Connection Karma : info@connectionkarma.fr.





VIDEO



<https://www.youtube.com/watch?v=0qQLT6ro4YY>

COURS À PARIS



LOGOS DES PARTENAIRES CK

ASSOCIATIONS



CENTRES SOCIAUX ET CULTURELS





Pour plus d'information:
www.connectionkarma.fr
info@connectionkarma.fr