N°78

YOGA esprit

YOGA esprit

ÉNERGIE · ÉQUILIBRE · BIEN-ÊTRE

13 POSTURES
Pour ouvrir son cœur

SOS YOGA
Comment ouvrir son cœur au quotidien ?

VASTU
Aménager son intérieur en accord avec le cosmos

SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
10 postures pour une **digestion au top**

PEUR DU CHANGEMENT
L'accepter en confiance

YOGATHERAPIE
Les bienfaits de l'assise immobile

BEAUTÉ HOLISTIQUE
Nos rituels printaniers

Sourir et embrasser la vie

www.esprityoga.fr

1000 XPF - MAR 78 MAD - CAN 12,50 $CAD - POR-CONT 7,50 €
ESPRIT YOGA • MARS-AVRIL 2024 - 6,90 € - BELUX 7,40 € - CH 11,70 CHF - DOM 7,90 € - TOM
L 19671 - 78 - F: 6,90 € - RD

PARADIS PLAGE
Surf Yoga & Spa Resort

VOTRE DESTINATION BIEN-ÊTRE
PIEDS DANS L'EAU



WWW.PARADISPLAGE.COM
PARADISPLAGE



édito

ON VIT une drôle d'époque. D'une part, les valeurs de socialité, de convivialité, de rencontre sont mises en avant par le discours ambiant, les médias, la publicité, à grand renfort de tablées hilares d'amis partageant un fromage ou une bonne bouteille. D'autre part, les pratiques de micro-ciblage, les algorithmes des sites marchands ou des réseaux sociaux nous enferment dans une sorte d'individualisme de masse. Il suffit de commander un livre en ligne ou de regarder un film sur une plateforme pour recevoir par la suite d'infinies propositions de livres ou films similaires. On est ainsi pris dans une boucle étouffante, dont souvent on n'est même pas conscients.

Plus dangereux encore, on retrouve cette dynamique d'enfermement dans le domaine des idées. Plusieurs études ont montré notre tendance à nous informer et à suivre les avis de sources dont nous partageons déjà le point de vue et à négliger celles offrant d'autres perspectives. À l'époque du Covid, on a bien constaté un dialogue impossible entre deux positions sourdes aux arguments réciproques : les pro-vaccins estimant leur choix informé et rationnel et les anti-vaccins arguant de la dangerosité du vaccin et méfiants vis-à-vis des données scientifiques.

S'ouvrir, garder son esprit disponible, accepter de se confronter à la diversité, surtout quand elle nous surprend ou nous déstabilise, n'est donc pas chose aisée. Or, c'est un effort qui mérite d'être fait, car il nous permet de grandir, de nous enrichir, de prendre du recul, de mieux comprendre les autres, le monde et, au final, de mieux nous comprendre nous-même. C'est en observant des styles de vie différents du nôtre, en goûtant des cuisines d'ailleurs, en écoutant des idées que nous pensons ne pas partager que nous pouvons développer une vision du monde, et de nous-même, plus souple, plus riche, plus nuancée.

Profitons alors du notre pratique du yoga pour nous entraîner à cette ouverture, sur le tapis avant tout, mais aussi dans notre cœur. Efforçons-nous de varier notre pratique, de ne pas nous enfermer dans les mêmes enchaînements, dans les mêmes postures. Ayons cet esprit d'ouverture et quittons notre zone de confort, tentons un équilibre les yeux fermés, ou une posture qui nous semble hors d'atteinte. Laissons notre souffle partir loin et revenir tout près, nous emporter ailleurs pour nous ramener ici et maintenant, plus riches et plus ouverts.

NAMASTÉ

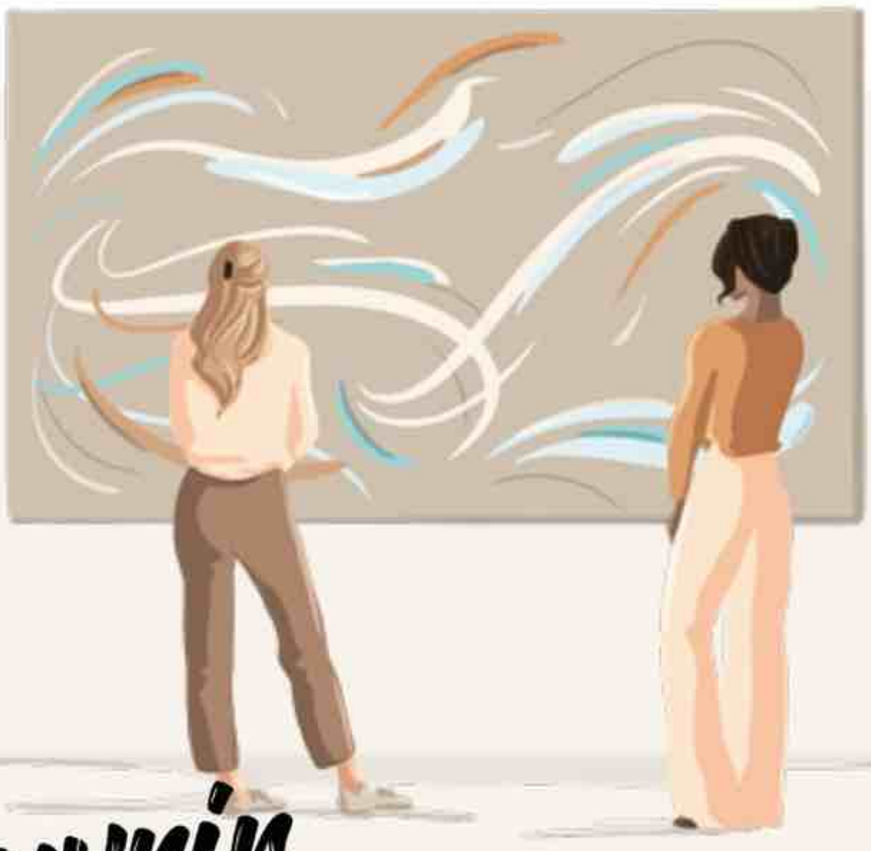
Andrea Semprini

andrea@esprityoga.fr

esprit YOGA

SOMMAIRE

N°78 | MARS-AVRIL 2024



LE DOSSIER

26

Souvrir

28 EMBRASSER LE MONDE
Donnons-nous la possibilité d'aller vers les autres et vers le monde

32 YAMA & NYAMA
Satya. La vérité pour trouver l'union.

34 RENCONTRE AVEC CAM'S YOGA
Une pionnière du yoga en ligne

36 LA SÉQUENCE DU MOIS
Ouverture du cœur, ouverture à l'autre

YOGASPHÈRE

10 YOGA BIZ NOUVEAU
Mieux gagner sa vie en diversifiant vos modèles d'affaires

12 YOGA TAF
Travailler en équipe : les bonnes vibes

14 EN BREF
Tout ce qui bouge dans le vaste monde du yoga

20 YOGA ZIK
Playlist et voyages sonores

24 LE YOGA AU QUOTIDIEN NOUVEAU
Comment se débarrasser du biais de négativité ?

48 LA BOUTIQUE DU YOGI 1
Solutions pour plus de sérénité pendant le cycle

76 LA BOUTIQUE DU YOGI 2
Nouveaux oui, mais écolos

86 MÉDIAS
Les yeux et les oreilles d'Esprit Yoga



10 YOGABIZ

36 ALIGNEMENT INTÉRIEUR

L'ÂME & L'ESPRIT

88 MÉDITATION POUR TOUS
Une respiration qui apporte calme et clarté

90 POÏESIS
L'arbre, énergie de création

92 LES PERLES D'ANANDA
Le frisson incandescent de l'inconnu

94 *Il était une fois... le yoga*
Les apnéistes sur les traces des grands yogis

Abonnez-vous à ESPRIT YOGA p. 67 & 93

LA PRATIQUE

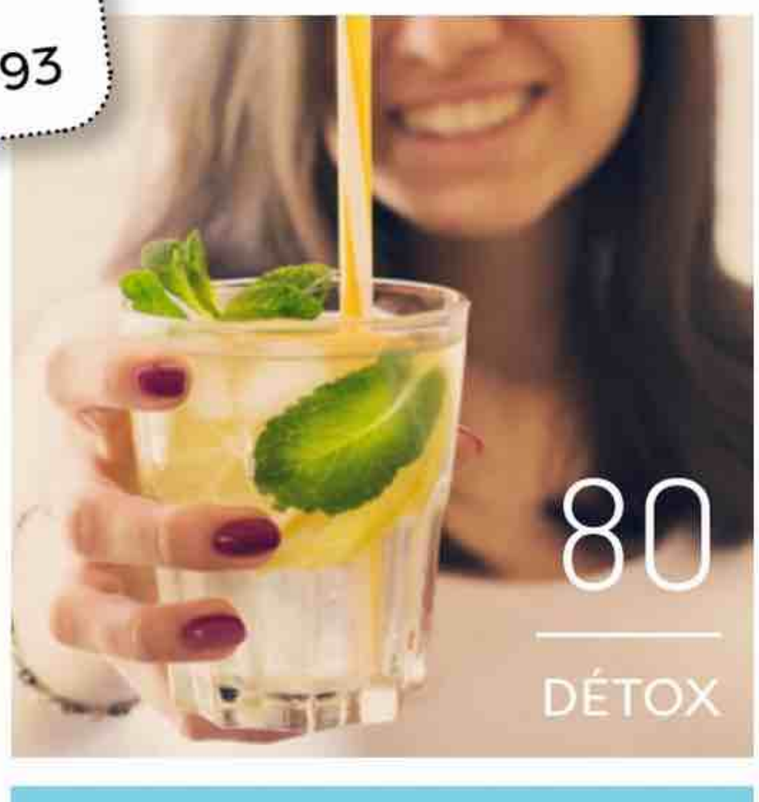
8 YOGA MINUTE
Une stabilité à toute épreuve

54 LA SÉQUENCE BIEN-ÊTRE
Le feu et la douceur
Détendre le ventre et stimuler le système digestif



68 UNE POSTURE À LA LOUPE
Le cordonnier – Baddha Konasana
Un esprit calme et un cœur ouvert

78 ANATOMIE POSTURALE
Démarrer la Pince à genoux fléchis ?



80
DÉTOX

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

64 YOGATHÉRAPIE
L'immobilité en posture assise : ses incroyables bienfaits

72 VERS LA LUMIÈRE
Les rituels bien-être du printemps

80 NUTRITION
Se purifier
Nos conseils pour une détox du printemps réussie

YOGA LIFE

18 SOS YOGA NOUVEAU
Ouvrir son cœur et rayonner au quotidien

18 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA
Les photos & les échos de nos réseaux

44 L'IDENTITÉ ENVIRONNEMENTALE
Nous faisons partie de la nature

50 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
Accepter le changement commence par ne pas vouloir tout contrôler

96 UNE PROF, UN STYLE
Charlotte Muller

98 LE MOT MAGIQUE





60
ZOOM

VASTU
La conception indienne d'un habitat en harmonie avec les énergies du cosmos



18
OUVRIR SON CŒUR

CONTRIBUTEURS

YSABEL PINEAU



Franco-canadienne, Ysabel est professeure de yoga, yogathérapeute, coach de vie et artiste. Elle a passé plus de 10 ans au contact des Indiens Navajos et a fondé l'Hozho Yoga, une rencontre entre la philosophie du yoga et la sagesse amérindienne.

www.ysabelpineau.com

« Fais du mieux que tu peux et quand tu peux faire mieux, alors fais-le »
Maya Angelou

FLORA TRIGO



Flora enseigne le yoga depuis 10 ans à Rennes où elle a fondé le centre Yoga Shala Rennes. Elle dispense des cours hebdomadaires, des stages, des retraites et forme des enseignants de yoga.

yogashalarennes.fr

« La vraie relaxation, la relaxation profonde, ne vient que de la relaxation 'des profondeurs' »
Noëlle Perez-Christiaens

CHLOÉ BRASÉ



Enseignante de yoga et masso-thérapeute, Chloé enseigne à Paris en cours particuliers et au cabinet Pastourelle pour les soins. Le vin est également au centre de ses passions et elle organise des dégustations tous les mois.

@chloebrase

« Le travail personnel que vous faites en silence résonnera dans toutes les dimensions de votre vie »
Michell Clark

ÉLÉONORE GRATTON



Responsable des pages posturales d'*Esprit Yoga,* Éléonore est professeure de yoga, formatrice à l'IFY, titulaire du DU Pensées et Spiritualités d'Asie et du diplôme d'État de professeur d'art dramatique. Elle anime le podcast Yoga à la Une.

eleonoregratton.com

« Toute l'histoire du monde réside dans votre corps »
Kiki Smith

TATIANA BROUERS



Professeure de yoga et photographe, Tatiana aime explorer l'art et la nature pour les émotions qu'ils procurent. À travers l'écriture, elle tente de rendre palpables toute beauté et philosophie du monde. Tatiana est Community Manager pour *Esprit Yoga.*

@tatiana.brouers

« Les plus grands événements ne sont pas ceux qui font le plus de bruit, mais ce sont nos heures les plus silencieuses »
Friedrich Nietzsche

JEANNE POUGET



Journaliste et professeure de yoga basée à Paris, Jeanne enseigne l'histoire et la philosophie du yoga dans des formations professorales. Elle a co-créé le blog Citta Vritti, pour ramener un esprit critique au cœur des pratiques du yoga moderne.

@jeanne_yoga @citta.vritti

« Dès que tu avances sur le chemin, le chemin apparaît »
Rumi

MÉLUSINE MARTIN



Mélusine Martin est chercheuse au Rachel Carson Center (Allemagne), où elle explore les liens physiques, psychologiques et émotionnels entre l'être humain et la nature à l'ère numérique. Elle publie aussi des articles de vulgarisation dans la presse magazine.

« Tourne-toi vers le soleil, et l'ombre sera derrière toi »
Proverbe Maori

SOPHIE BENARD



Sophie Benard est philosophe féministe et journaliste au Monde des livres. Elle pratique le yoga avec passion depuis huit ans et elle questionne la façon dont le corps, en particulier celui des femmes, est appréhendé dans la théorie et dans la littérature.

« Pain is only relevant if it still hurts »
Ed Sheeran

CLAIRE BROWN



Claire est journaliste et professeure de yoga. Après avoir voyagé à travers le monde, elle a fondé le centre In Joy Yoga à Fontainebleau. Passionnée de philosophie indienne, elle cherche à rendre les textes et la pratique du yoga accessibles à tous.

@in_joyyoga

« Il faut viser la lune parce qu'au moins, si vous échouez, vous finirez dans les étoiles »
Oscar Wilde

Yogamrita

POST-FORMATION POUR PROFESSEURS DE YOGA
« Yoga & Ayurveda » sur 2 ans

PROCHAINE PROMO : 19 AOÛT 2024 - complet, mais liste d'attente

PROMOTION SUIVANTE : 5 MAI 2025



Michèle Lefèvre



Isabelle Moysan





Formation avec alternance présentiel et distanciel





Eugénie Mathis
Otilia Moreira

Formation : Informations et programme : yogamritaformations@gmail.com
06 84 30 89 25 Isabelle Moysan | www.yogamrita.com

Yogamrita chez Soi Yoga/Ayurveda en distanciel



Abonnement à la carte

3 formules modulables :
«Hatha Yoga», «Yoga Doux»,
«Yoga+ (non postural)»



Packs de vidéos

«Ayurveda au Quotidien»,
«5 Vayus», «3 Gunas»,
«Mantras et Kirtans»





Ateliers et Consultations en ligne

www.yogamritayogachezsoi.fr
Facebook: Yogamrita - Yoga intégral et Ayurveda | Instagram: yogamritayoga

Photo plage : Arusfly sur Unsplash | dessin : ID 90436741 © Benjavisa Ruangvaree | Dreamstime.com | photo Michèle : Tilby Vattard

YOGA MINUTE

UNE STABILITÉ À TOUTE ÉPREUVE

Un exercice tout simple pour renforcer vos fessiers et assurer un bon maintien.

TEXTE **NADÈGE LANVIN** | ILLUSTRATIONS **SOPHIE RUFFIEUX**



LA SÉDENTARITÉ est un des fléaux actuels, tout simplement parce que la majorité d'entre nous ne passe pas assez de temps debout. Télétravail, livraisons à domicile, réseaux sociaux, plateformes de streaming ne nous engagent pas à marcher et notre santé physique, mais aussi mentale, s'en trouve affectée. Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), la sédentarité est la quatrième cause mondiale de décès dans le monde !

Pourtant, la simple posture debout permet de renforcer les muscles stabilisateurs profonds et nous prémunit des maux de dos, voire des chutes dont souffrent beaucoup de personnes âgées.

Aujourd'hui, je vous propose un exercice qui à la fois challenge notre équilibre et renforce nos fessiers et nos jambes, afin d'avoir un bon maintien, un corps tonique et une stabilité à toute épreuve. Il s'agit d'une variation de la posture dite de l'ange.

Placez-vous debout, de préférence nus pieds, sur un sol stable, les jambes écartées de la largeur de votre bassin. Tournez les paumes de mains vers l'avant. Basculez tout le poids de votre corps sur la jambe droite.

Étirez la jambe gauche vers l'arrière, en pointant vos orteils. Soulevez le pied gauche du sol, sans pencher le buste en avant et sans plier le genou gauche. C'est la contraction du fessier gauche et des ischio-jambiers (l'arrière de la cuisse) qui permet à votre jambe de se soulever de quelques centimètres vers l'arrière.

Pour garder l'équilibre, fixez un point devant vous et respirez calmement. Une fois l'équilibre atteint, donnez une dizaine de petits coups de jambe vers l'arrière et vers le haut, pour engager encore plus le fessier. Si cela vous aide pour votre équilibre, vous pouvez écarter les bras un peu plus et/ou prendre appui du bout des doigts contre un mur. En répétant la posture régulièrement, votre équilibre s'améliorera. Posez le pied gauche au sol, revenez en posture initiale et changez de côté.

Il est bon de pratiquer une posture d'équilibre au moins une fois par jour, en variant les appuis (jambes, bras) pour faire travailler tout le corps. En effet, outre leurs bienfaits purement physiques, les postures d'équilibre renforcent et améliorent notre concentration, donnent une stabilité physique et émotionnelle dont nous avons souvent besoin pour faire face à un quotidien parfois bien chaotique.

YOGAJI
ACADEMY








FORMATIONS DE YOGA
dans notre ashram en Ardèche

Départ des formations à la carte
Organisme accrédité auprès de Yoga Alliance

YOGA TEACHER

TTP 200h

Cette formation vous apporte une connaissance approfondie du **Hatha** Yoga, du **Kundalini** et une introduction au **Tantra**.
Durée 25 j - Dates : 4/03, 1/04, 29/04, 2/05, 20/05, 06/06, 08/07

TTP 300h

Le programme 300h s'adresse aux professeurs de yoga qui souhaitent **approfondir** leurs connaissances et leur pratique du yoga, de la **méditation** et du **tantra**.
Durée 30 j - Dates : 1/04, 2/05, 06/06, 10/07

YOGA ENFANTS

Le Récré'Yoga utilise les **fondamentaux du Yoga** (postures, respiration, chant, relaxation, méditation, règles de vie) dans une méthode **ludique** et récréative.
Durée 45 heures
17-21 avril et 17-21 juillet 2024 en Ardèche
25- 28 avril 2024 (intensif) à Chaville (92)

Traditionnellement, le Yoga est enseigné oralement et individuellement de **Maître à élève**.
Dans cette optique, nous proposons :
De petits groupes (max. 12 personnes)
Des modules de formation thématiques
Un enseignement individualisé
L'étude des textes anciens

Julie Giacomini

Formatrice de **plusieurs centaines** de professeurs depuis plus de 10 ans, Julie Giacomini dévoue sa vie à la transmission du Yoga.
Initiée en **Inde**, et accompagnée sur ce chemin par sa mère yogi, Julie s'initie au bouddhisme au Vietnam. Elle est **formée et certifiée Yoga Alliance** ERYT-500, 300h Jivamukti Yoga Teacher, Professeur de Yoga du Son.



fr.yogaji.at

Vivre de sa passion pour le yoga ? Une envie et une aspiration légitimes. Mais aimer le yoga et bien le pratiquer ne suffisent pas à créer une activité prospère. Les conseils de Cécile Fusellier vous aideront à réussir votre projet.





YOGABIZ

S'ouvrir à d'autres modèles d'affaires et mieux gagner sa vie

(et sans s'épuiser !)

UN MODÈLE d'affaires (business model) est la manière dont vous allez gagner de l'argent avec votre activité yoga : le format de vos offres, plus vos prix. Quand on débute, on tend à choisir le modèle d'affaires le plus courant : donner des cours en présence (collectifs, individuels, à domicile ou en salle).

Or, c'est difficile de gagner sa vie correctement avec ce modèle d'affaires, car les revenus atteignent vite un plafond. Ce que vous gagnez est lié à votre temps de présence et au nombre de cours, forcement limité, que vous pouvez donner dans une journée. Ou alors c'est la course de studio en studio et peut-être l'épuisement, ou même une blessure, rendant votre situation encore plus précaire.

Pourquoi alors ne pas s'ouvrir à d'autres possibilités pour enseigner le yoga ? Mieux gagner sa vie et vivre de sa passion, c'est possible en diversifiant son modèle d'affaires : programmes, formations, abonnements, cycle d'ateliers, retraites... L'impact sur votre quotidien de prof de yoga est grand, et bien choisir le modèle d'affaires est souvent la solution pour travailler moins et mieux et atteindre vos objectifs de revenus tout en préservant une bonne qualité de vie.

Voici les 6 principaux paramètres du modèle d'affaire pour l'enseignement du yoga, à apprécier selon vos envies et l'impact sur votre quotidien.

1. **Les horaires :** d'un côté, la contrainte horaire fixe d'un cours en présentiel et le temps passé pour s'y rendre ; de l'autre, une bibliothèque de vidéos à la demande que vous pouvez tourner quand vous voulez, de votre salon ou du bout du monde.

2. **L'énergie dépensée :** un abonnement (studio en ligne) demandera de créer du nouveau contenu chaque mois, alors que des programmes enregistrés ne sont créés qu'une fois et pourront se vendre à un nombre illimité de personnes.

3. **Le confort de travail :** se déplacer pour donner un cours plutôt que travailler de chez soi, en ligne.

4. **La rentabilité et le plafond de revenus :** avec un programme à 200 €, il faut 10 élèves pour gagner 2000 €, alors qu'avec des cours à l'unité à 10 €, il faudra 200 élèves.

5. **L'impact sur les élèves :** un programme en groupe aura plus d'impact de transformation sur vos élèves qu'une bibliothèque de vidéos en ligne où l'élève est livré à lui-même.

6. **La facilité :** à court terme, c'est plus facile de donner un cours, être payé et repartir que d'apprendre de nouvelles compétences pour créer des offres en ligne.

Il n'y a pas de bonne ou mauvaise option, il y a la possibilité de choisir un modèle d'affaire adapté à vous et cohérent avec vos objectifs de vie et de revenus.



CÉCILE FUSELIER
Spécialisée dans l'accompagnement business des profs de yoga, Cécile Fusellier a fondé Yogi Biz où elle propose conseils et ressources pour développer son activité de yoga en ligne. Cécile propose également des formations et du coaching individuel. **www.yogibizcoaching.com**

VOS COURS DE YOGA EN LIGNE

K YOGA

Renforcez votre corps et calmez votre esprit

TESTEZ GRATUITEMENT PENDANT 15 JOURS
PUIS ABONNEMENT 10€ / MOIS OU 100€ / AN

Scannez avec votre appareil photo pour visiter le site de K-Yoga

Sur zoom ou en rediffusion



YOGA**TAF**

MIEUX TRAVAILLER EN ÉQUIPE

TEXTE **LARA HISTEL-BARONTINI**

Utilisez la communication non violente pour des échanges professionnels apaisés et plus productifs.

Travailler en équipe peut être motivant et très gratifiant, mais cela peut aussi être difficile, source au mieux d'énervement et, au pire, de confrontation. Il suffit d'un membre de l'équipe peu coopératif ou carrément hostile, pour transformer une séance de travail en guerre d'ego ou en bras de fer stérile.

La méthode de la communication non violente (CNV) permet d'aplanir, voire de prévenir les différends trop vifs en analysant les comportements et besoins de vos interlocuteurs... et de vous-même. C'est une technique très efficace qui vous permet de savoir communiquer sans agresser l'autre, tout en restant dans la sincérité.

La CNV a été mise au point aux Etats-Unis dans les années 1970 par Marshall Rosenberg, qui s'est inspiré de la pensée de Gandhi et de Krishnamurti. Selon ce psychologue clinicien, le but de la CNV est de « favoriser l'élan du cœur et nous relier à nous-même et aux autres, laissant libre cours à notre bienveillance naturelle ».

Soyez vigilant, si vous êtes énervé, patientez quelques minutes avant de partager votre ressenti. Il n'est pas question de rapport de force mais plutôt de solution gagnant/gagnant.

La communication non violente est basée sur des notions de bienveillance, de responsabilisation et d'authenticité, qui vont ainsi orienter nos façons d'agir, simplifier nos interactions, tempérer les risques de conflits et ainsi améliorer la santé psychologique au travail.



LARA HISTEL-BARONTINI
Lara est formatrice en santé et bien-être au travail, consultante en pratique du yoga en entreprises et auteure. Elle vient de publier *La Boîte à outils de la relaxation*, éd. Dunod. **larahistelbarontini.com et @larahappyyoga**

La méthode de la CNV se déroule en 4 étapes.

1
OBSERVATION
Il s'agit de décrire la situation d'une manière la plus objective possible, avec des mots neutres, pour un partage de l'information sans ambiguïté ni jugement.
- Un fait précis, incontestable
- Ni une évaluation
- Ni un jugement

« Quand tu fais [ça]... »

2
SENTIMENT/ÉMOTION
On exprime les sentiments et attitudes suscités dans cette situation. Ce que l'on ressent avec le corps, ce qui se passe chez soi. On utilise la première personne et non le « tu ».

« Je me sens [de cette manière] »



3
BESOIN
On explicite ses besoins, ceux qui ont conduit aux sentiments et attitudes exprimés dans le point .2
- Ce qui est important pour moi
- Mes valeurs
- Mon besoin

« Car j'ai besoin de [x]... »

4
DEMANDE
On formule une demande à son interlocuteur, précise, claire et formulée positivement.
- Concrète
- Réaliste
- Positive
- Négociable
- Orientée vers l'avenir

« J'aimerais que tu fasses [telle action] »

Āyurveda
formation de praticiens depuis 1998

diplôme fédéral suisse en ayurvéda

Formation en médecine ayurvédique de 3376 h

Nous enseignons des formations en ligne depuis 2010 et nous sommes accrédités par l'OdA-AM Suisse pour vous offrir les formations d'accès à l'examen professionnel supérieur (EPS) en naturopathie ayurvédique (diplôme fédéral).

Formation de thérapeute corporel en massages

Publications sur l'Ayurvéda et le Yoga

European Institute of Vedic Studies (EIVS)
Case postale 48, 3979 Grône, Suisse
info@eivs.org www.eivs.org
www.atreya.com www.editionsturiya.com

satya-yoga.fr
admin@satya-yoga.fr 0661220052


crédit photo @Emilie Brouchon

Ananda Ceballos
Dr. Philosophie
(Études indiennes)

Qualiopi

Formation Continue
Histoire du yoga 50h

Possibilités de financement

L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.

Shiva Moon

L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.
L'excellence pour votre pratique.



CHIN MUDRA
Soucieux de l'environnement depuis 20 ans.

chin-mudra.yoga

-15% ESPRITYOGA24 -15%
Expire le 01/06/24

Nouveautés, coups de cœur, découvertes, événements, agenda :

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON DÉCOUVRE !

Yoga et cure thermale



©Christophe Stramba Badiali

Le bien-être et la relaxation sont à l'honneur dans cette cure thermale pour les femmes en périménopause. Cette période de transition hormonale occasionne divers maux et inconforts : bouffées de chaleur, troubles circulatoires, de l'humeur, du sommeil, de la peau, prise de poids, stress. L'équipe d'experts santé des Thermes de Brides-les-Bains propose un séjour thérapeutique allant de l'alimentation à l'activité physique, en passant par la gestion des émotions. **Des cours de yoga, de Pilates et de gymnastique douce permettent de retrouver l'équilibre physique et psychique.** Cure de 9 jours au Grand Spa Thermal des Thermes de Brides-les-Bains. Début des séjours en avril 2024.

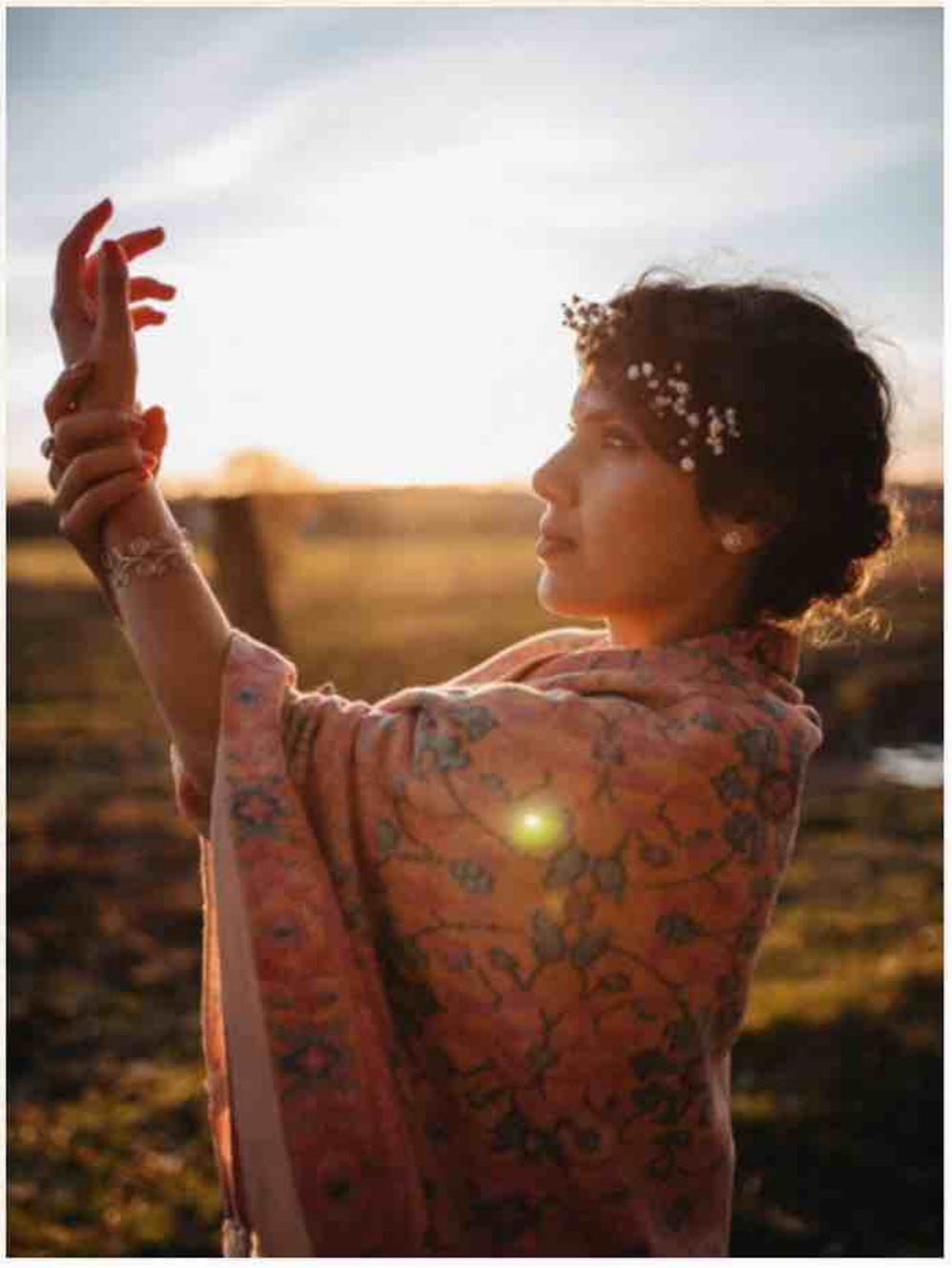
Méno' Pause www.thermes-brideslesbains.fr



ON VALIDE !

MADAME DOSHAS

Sophie Benabi est une praticienne renommée, formée en France et dans une clinique en Inde. Fondatrice de la plus grande communauté française d'Ayurvéda, elle en démocratise les bienfaits parfois mystérieux auprès d'une large audience sur les réseaux sociaux. **Plus de 80 000 personnes suivent tous les jours ses conseils pour aborder les changements de saison avec vitalité, vieillir sereinement ou équilibrer le mental et les émotions au quotidien.** Consultations, formations, livres... Suivez les conseils de cette passionnée sur **https://lesaventuresvertesdesophie.com** et dans ***Ayurvéda : mon programme printemps/été*** **(Jouvence)**





ON ADORE !

TAROT DES KIDS



Le Yoga pour les enfants est un nouveau jeu de cartes à utiliser seul comme un grand, en famille ou entre amis pour apprendre le yoga. Les 53 cartes recto-verso sont classées en 10 catégories : émotions, étirements, énergie, souplesse, joie, concentration, respiration, relaxation, affirmations positives et bonus ! **Au recto, on lit le nom de la posture en français et en anglais avec son illustration, ses bienfaits et son niveau de difficulté.** La créatrice, prof de yoga perfectionnée en RYE (Recherche sur le yoga dans l'éducation), invite à démarrer par une petite « météo des émotions ». Les enfants de 5 à 12 ans apprennent l'autonomie, la coordination, l'équilibre, la confiance en soi. Le jeu peut aussi être utilisé par les instituteurs à l'école ou au centre aéré.

Le Yoga pour les enfants, 9,99 € en vente sur www.julienauche.fr

ON AIME

Routine matinale

Coup de pouce idéal pour démarrer une pratique au réveil grâce à la qualité de ces contenus en direct ! Sadhana quotidienne sur Zoom 7 jours sur 7 de 6 h à 8 h : dhyana, « méditation guidée » de 30 minutes puis pranayama de 30 minutes, des exercices de respiration profonde pour harmoniser les énergies vitales, suivis d'une heure d'asanas, la pratique posturale. La pratique du yoga en live permet de ressentir l'énergie du groupe tous les jours et de mettre en place des rituels pour soi-même. Sur abonnement : 60 € par mois. Une partie du prix permet de financer des projets éco-responsables et des actions solidaires.

www.ekarshi.com



ON EXPLORE



Business stories

Découvrir des trajectoires de vie, choper des astuces, trouver l'inspiration pour assumer ses choix... les parcours de yogis passionnants sont à retrouver dans Les Yogipreneurs, le podcast qui parle d'entrepreneuriat dans le vaste monde du yoga. Entre loose et moments de grâce, les récits sont collectés par Ludivine, professeure de yoga, à travers de nouvelles conversations inspirantes chaque mois.
Toute l'actualité du podcast est à suivre sur Instagram **@yogiandwild** et dans l'infolettre mensuelle !



agenda

DU 28 MARS AU 01 AVRIL

UZÈS (GARD)

Yoga, barre et mouvement « Feminine Freedom »

Vinyasa Yoga et barre pour libérer la confiance ou surmonter l'adversité, Yin Yoga et cours de danse féminine pour se connecter à la sensualité.

www.leyogascope.com

DU 5 AU 7 AVRIL

MONTIGNY-LENCOUP (SEINE-ET-MARNE)

La voie du yoga

Hatha et Yin Yoga, méditations, pranayamas, massages et consultations en naturopathie sur demande, satsangs…le tout au cœur d'une ferme bio à deux pas de Paris.

www.vawanda.com

DU 27 AVRIL AU 4 MAI

BARI (ITALIE)

Yoga et Cuisine Méditerranéenne

Pratique profonde et initiation à la préparation de la cuisine méditerranéenne locale.

www.yogasante.be

DU 8 AU 12 MAI

NIVILAC (MORBIHAN)

Améliorer la souplesse corps-esprit

Programme de Integral Vinyasa Yoga développé par Sreemati. Souplesse et mobilité de la région pelvienne, flexibilité mentale.

www.letempsestvenu.eu

DU 9 AU 12 MAI

COTIGNAC (83)

Ma 1e retraite yoga en Provence

Bases du Hatha Yoga, philosophie du yoga et mise en place d'une routine personnelle.

https://namastrip.com

DU 23 AU 26 MAI

DORDOGNE

Yoga et Voix

Vinyasa Flow, Morning Yoga, Yoga Restauratif, Chakra Flow… et ateliers ludiques autour de la voix. Lâcher-prise, conscience et respiration.

https://petitbouddha.be

DU 23 AU 26 MAI

HOSSEGOR

Retraite de yoga à la plage

Séjour à la ferme Audine de Yoga Searcher à Hossegor où tout est dédié au yoga. Cours dynamiques et énergétiques le matin pour renforcer le corps et l'esprit, et croire en l'avenir. Cours plus feutrés, facilitant l'introspection le soir.

www.yogawithyoubordeaux.com

DU 7 AU 9 JUIN

LA CHARITÉ SUR LOIRE

Festival Yoga en Loire

3 jours, 30 intervenants, 2 concerts et de nombreux exposants.

www.festivalyogaenloire.com

DU 17 AU 21 JUIN

CHESSY-LES-PRÉS (AUBE)

Yoga et force vitale

Pratique posturale combinant le souffle et des rituels de nettoyage (kriyas) pour accompagner et stimuler les fonctions d'élimination des toxines. Semaine de régénération !

https://marinelegouvello-naturopathe.com

DU 24 AU 28 JUIN

L'ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE (HAUTES ALPES)

Randonnée et marche Nordique

Activités étroitement complémentaires pour travailler le rythme cardiaque, la posture et les chaînes musculaires. Le souffle sera abordé durant toutes les sorties.

www.alpineo.com

DU 17 AU 21 JUILLET

NORMANDIE

Retraite de Cécile Doherty-Bigara. Cinq jours de pratique profonde, faite de mouvements nourrissants et d'introspection pour aller au cœur des choses, à l'essence de ce qui est beau, vital et important pour vous. Attention, séjour vite complet !

www.ceciledohertybigara.com

publi-communiqué

HAPPIZ

L'application qui améliore le bien-être grâce à des séances d'hypnose thérapeutique réalisées par des professionnels de l'accompagnement

Vous êtes stressée, angoissée, déprimée ou vous avez des difficultés à dormir ? Que diriez-vous d'améliorer votre santé mentale et physique rapidement en pratiquant l'hypnose où vous voulez et quand vous voulez?

Utilisée dans le secteur médical ou en thérapie individuelle, l'hypnose est un outil très puissant pour se sentir mieux au quotidien : elle apaise le stress et l'anxiété en quelques minutes, favorise l'endormissement et diminue les sentiments de dépression.

L'hypnose permet également de réduire les douleurs, d'aider à retrouver un comportement alimentaire harmonieux en agissant à un niveau mental et émotionnel. De plus, l'hypnose fait partie des thérapies dites "brèves" et permet donc d'avoir des résultats rapides.

Aujourd'hui, plusieurs applications mobiles permettent de profiter de séance d'hypnose seul, chez soi, avec son smartphone. Toutefois, elles ont des inconvénients : elles sont généralement trop chères, trop complexes ou proposent des séances beaucoup trop longues.

Happiz est une application française réalisée par des professionnels de la santé qui propose une alternative à la fois accessible et haut de gamme : spécialisée en hypnose thérapeutique, l'application est disponible via un abonnement sans engagement qui démarre à **8€ par mois** et qui donne accès à des séances de haute qualité de moins de 20 minutes dans une application simple et intuitive.

L'alliance de la simplicité et de la qualité

Happiz est une application française qui met l'hypnose au service du bien-être de ses utilisatrices et utilisateurs. Elle offre des séances d'hypnose complètes d'une quinzaine de minutes sur tout le spectre du bien être : sommeil, stress, douleurs, déprime, anxiété, troubles nutritionnels, motivation, etc.

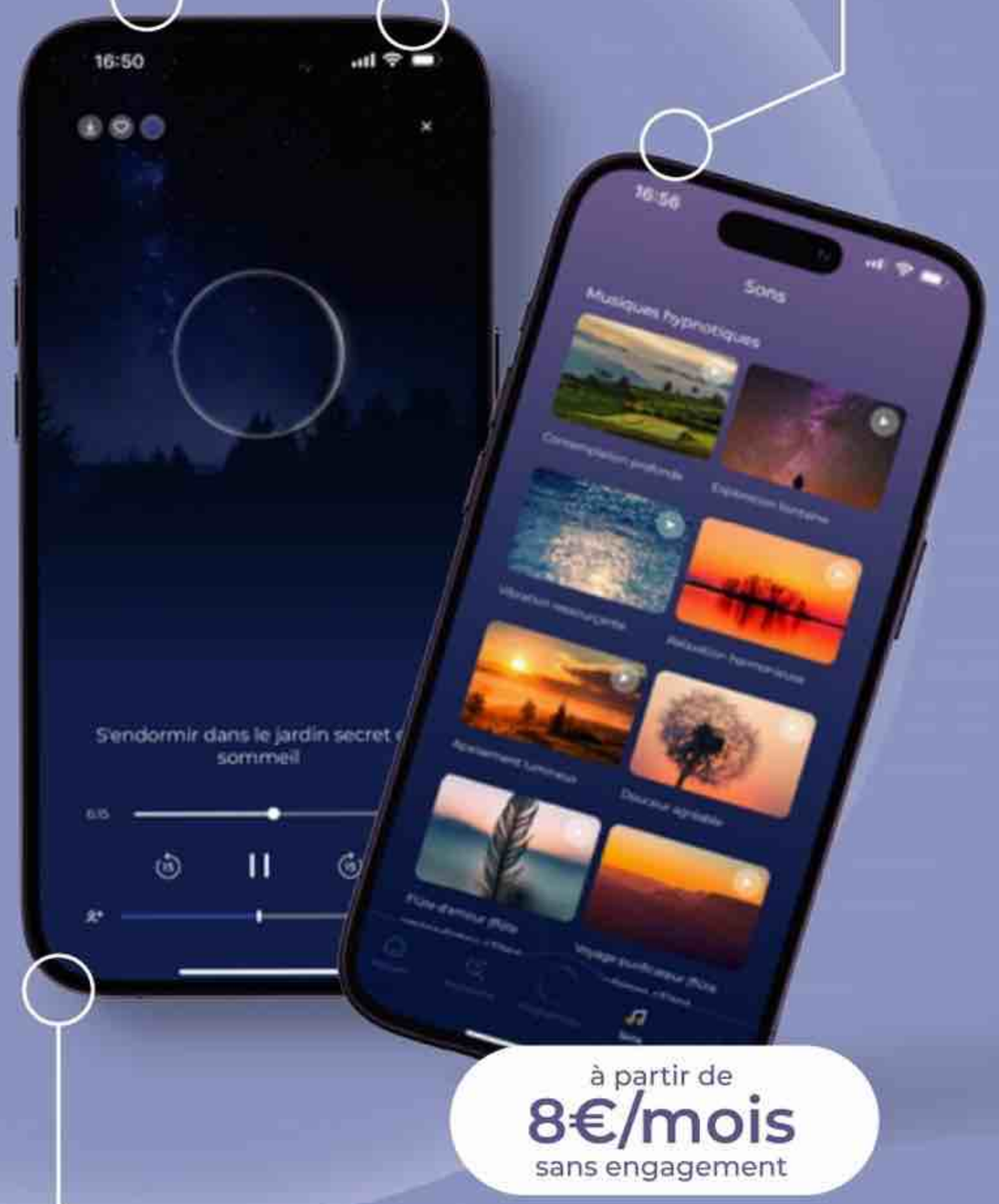
Disponible à partir de 8 euros par mois, sans engagement, l'application combine une application intuitive avec des séances qualitatives réalisées par des professionnels de l'accompagnement. Chacune des séances transportent ses utilisateurs dans des voyages hypnotiques sensationnels et agréables.
Une application qui vous offre des moments d'évasions forts en émotions desquels vous reviendrez en vous sentant beaucoup mieux !

Pour en savoir plus,
suivez-nous sur les réseaux :
Instagram @Happiz et
LinkedIn @Behappiz.

ACCÈS À LA BIBLIOTHÈQUE DE SONOTHÉRAPIE

ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

ACCÈS ILLIMITÉ À TOUTES LES SÉANCES D'AUTO-HYPNOSE



UNE TECHNIQUE SONORE SPATIALISÉE POUR UNE EXPÉRIENCE IMMERSIVE

Une efficacité prouvée

- **86%** de nos clients ont vu leur sommeil s'améliorer rapidement
- **82%** sont moins stressés, moins anxieux, plus détendus et sereins
- **88%** se sentent mieux mentalement et physiquement

happiz

Bien-être par l'hypnose

Télécharger dans l'App Store

DISPONIBLE SUR Google Play

www.behappiz.com

Le yoga se pratique certes sur un tapis, mais aussi dans notre vie de tous les jours ! Cette rubrique vous accompagne au quotidien pour trouver dans la richesse du yoga les conseils et solutions pour vivre « en yoga ».

L'huile essentielle

LA ROSE

Souvent associée à l'amour, la rose contribue à préserver l'hydratation de la peau et procure un teint éclatant et frais. Ajoutez une à deux gouttes à votre hydratant pour le visage et/ou corporel, puis massez avec douceur. Vous pouvez aussi appliquer 2 gouttes de cet arôme délicat sur les poignets ou le cou pour vous parfumer.



La notion de yoga

ANAHATA

L'image de méditation d'Anahata est représentée par un lotus à 12 pétales de couleur verte, assigné à la région du cœur, centre de la plus haute compassion. Il régit l'amour que l'on a pour soi et pour l'ensemble des êtres incarnés. Ramener symboliquement son attention vers Anahata nous offre la possibilité de regarder à l'intérieur de nous-même et de nous ouvrir aux autres, à la bienveillance et au pardon et à faire l'expérience d'un amour inconditionnel.



SOS YOGA

Ouvrir son coeur

Qui n'a pas déjà eu un sentiment de renfermement intérieur ? Déceptions personnelles, échecs professionnels, monde extérieur oppressant... Si le repli intérieur est salutaire un temps, celui-ci ne doit pas devenir un emprisonnement latent. Comme une fleur qui éclot à l'arrivée du printemps, prenons le temps de nous rouvrir au monde et de nous (re)connecter à nos émotions.

PAR **JEANNE POUGET**



La posture de Yoga



LE POISSON

Allongé sur le dos, placez vos bras tendus sous votre corps, mains sous les fessiers et paumes tournées vers le sol. Sur l'inspiration, poussez sur vos avant-bras, soulevez le buste et renversez la tête en arrière. Le sommet du crâne est en contact avec le sol. Restez entre 5 et 10 respirations thoraciques profondes. Cette posture permet de dégager les voies respiratoires et la zone de la gorge en ouvrant et étirant l'avant du corps. Observez vos sensations, votre déploiement physique et votre sentiment de vulnérabilité dans cette posture.

Le sankalpa

« JE M'OUVRE ET JE M'ÉPANOUIS »



La mudra

PADMA MUDRA
le geste de la fleur de lotus

Placez les mains en prière devant le cœur. En gardant la base de vos poignets en contact ainsi que les pouces et les auriculaires, détachez les trois doigts du milieu et déployez vos mains pour former une coupe. Ce mudra permet de ramener l'énergie vers le cœur et de s'ouvrir à ses émotions.



Le rituel

MÉDITATION SUR LA COMPASSION

Prenez 5 minutes pour vous installer dans une posture assise dans un espace calme. Laissez spontanément émerger du centre de votre cœur une personne qui rencontre des difficultés. Cela peut être une personne proche, une personne que vous n'avez pas vue depuis longtemps ou même un groupe de personnes que vous ne connaissez pas mais dont vous avez entendu parler. Dédiez ce temps à compatir activement dans votre cœur à ces souffrances, non avec lourdeur mais avec sincérité et partage. Nous passons toutes et tous par les mêmes souffrances tout au long de notre existence, le malheur, comme le bonheur, est universel.

Le mantra

Prière de compassion pour tous les êtres

OM LOKAH SAMASTAH SUKHINO BHAVANTU

QUE TOUS LES ÊTRES DE TOUS LES MONDES SOIENT HEUREUX ET LIBRES.

YOGA Zik

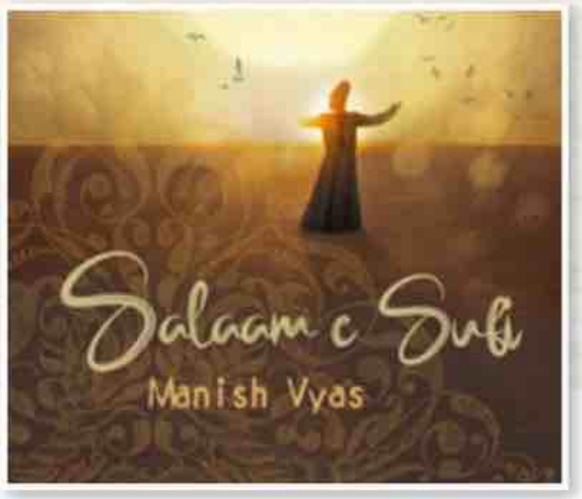
Play !

Les meilleurs sons du yoga.
Pépites acoustiques, playlists pour la pratique, innovations sonores et artistes à suivre : du bon son pour les oreilles.



IL EST TEMPS DE RÊVER

Qu'il est beau et talentueux ce trio ! Anna Bariyani, Ariel Kushcnir et Bola Cosmica nous embarquent dans un voyage sonore entre pirogues et aurores boréales. Les trois amis chantent une ode à l'esprit sauvage de la nature, comme un hommage à la Terre-Mère. Chacun des membres a vécu auprès de différentes tribus à travers le monde. De la jungle amazonienne aux déserts du Mexique, jusqu'aux forêts blanches de Scandinavie, le groupe propose un album chamanique, universel, éthéré mais puissant. Curawaka signe ***Dreamtime,*** un album inspiré de leurs engagements en faveur de l'environnement, de la reforestation et du respect des peuples racines. Disponible sur Spotify et toutes les plateformes d'écoute !
https://curawaka.com





Le plus Suisse des artistes indiens

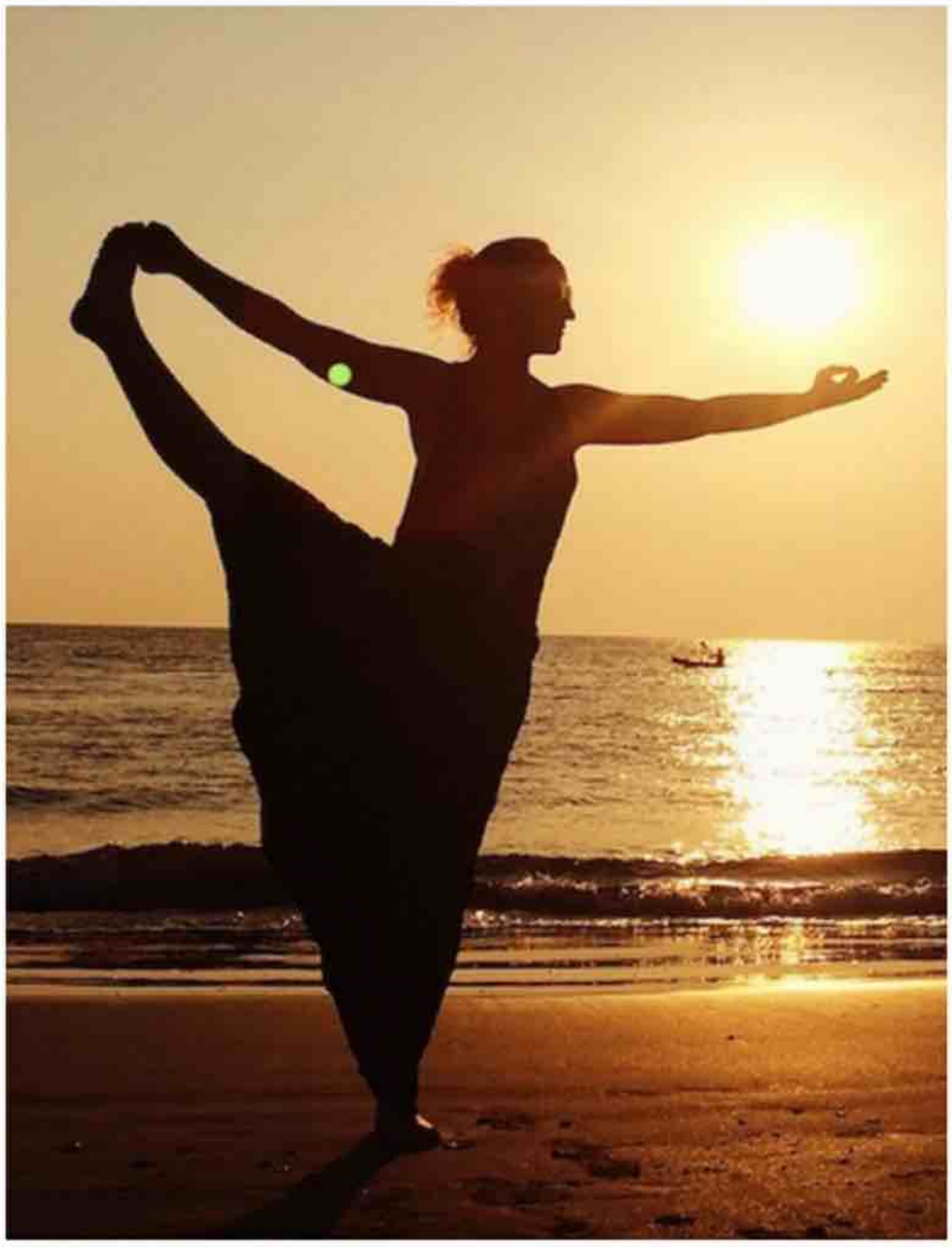
Manish Vyas, que l'on aime beaucoup à la rédaction, sort Salaam e Soufi, un album de musique soufie. Le musicien, performer et enseignant, originaire du Gujarat en Inde, puise dans l'une des plus mystérieuses traditions d'Orient pour exprimer son art des tablas, de l'harmonium et des mantras. Multi-instrumentiste, Manish chante la rencontre d'un voyageur et d'un marchand ambulant au treizième siècle. Le soufisme est une spiritualité de dévotion profonde, de célébration et d'amour.
www.manishvyas.com/sufi



LA BANDE SON DE VOS EMPLETTES

Après avoir accompagné la carrière de grands artistes français (Julien Clerc, Renaud, Daniel Balavoine), Jean-Patrick Teyssaire a fondé le label Origins spécialisé dans les musiques du monde, spirituelles, sacrées et sensorielles. Pendant vingt ans, ses playlists ont résonné dans de nombreuses entreprises désireuses de créer une ambiance de bien-être pour leur clientèle. Entre temps, le catalogue s'est enrichi de nouvelles sonorités : musiques méditatives, chants traditionnels, ethno-jazz ! Avec sa solution Premium, la plateforme Music Source met plus de 10 000 œuvres à disposition permanente des acteurs du bien-être, de la santé et de l'art de vivre : spas, hôtels, boutiques, parapharmacies, salles d'attente, librairies, centres commerciaux et bientôt peut-être des studios de yoga. **L'inscription et l'utilisation sont gratuites. L'utilisateur choisit l'univers musical qui lui correspond et le programme est diffusé sans publicité ni interruption.**
Plus d'infos sur https://musicsource.fr





XANDRA YOGA

Stage de Yoga en Inde (Goa)
20 au 27 Octobre à Mandrem.
Débutants, curieux ou professeurs,
une retraite de Yoga
pendant les vacances de la Toussaint.

Et aussi,

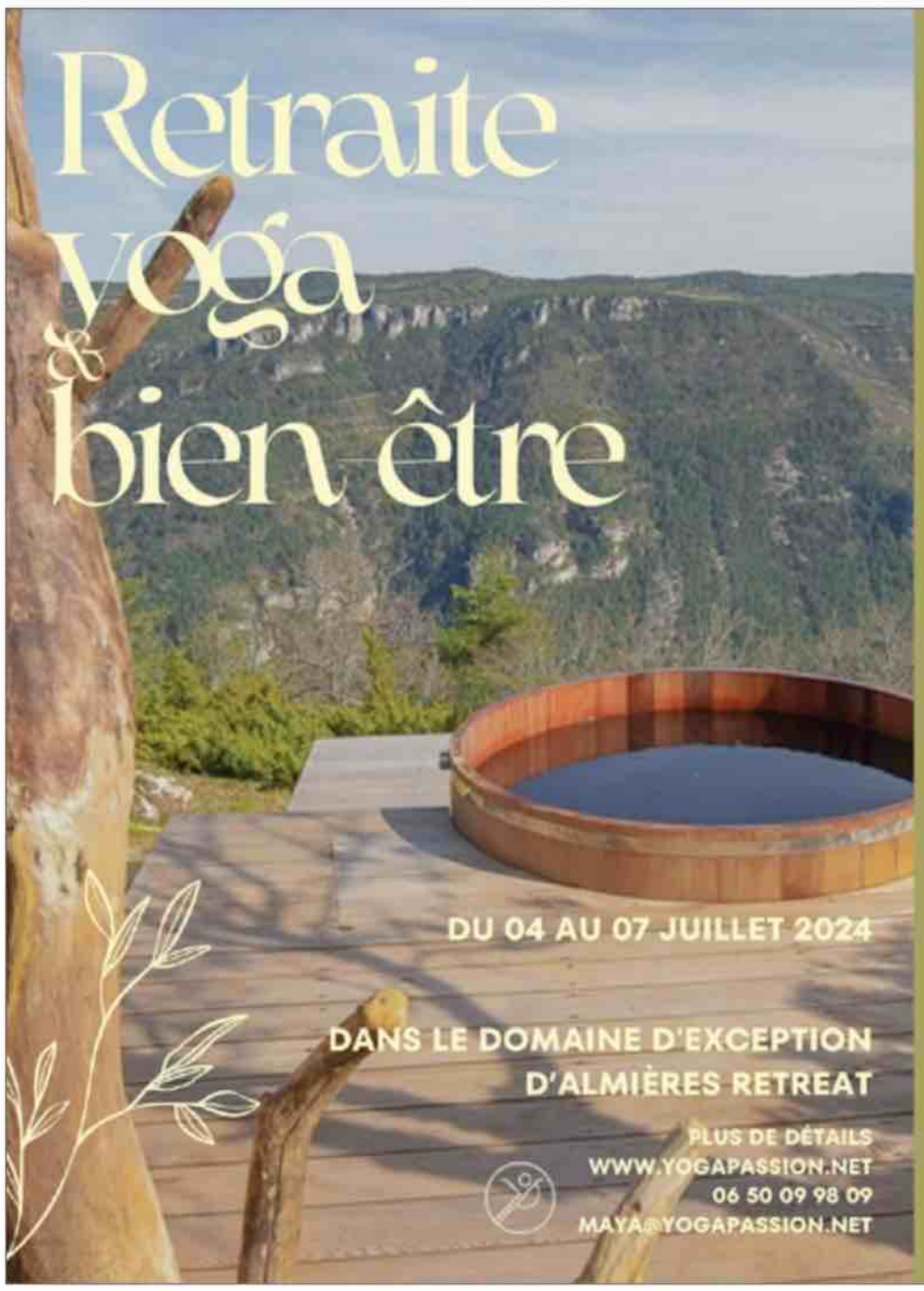
Yoga & Randonnée dans le Vercors
Mai 2024

Yoga Trek dans le désert du Sahara
du 29 avril au 06 Mai

Découvrez tous les programmes,
ouverts à tous, directement sur le site web !

www.xandrayoga.com

Stephanie.viukessler@gmail.com



Retraite yoga & bien-être

DU 04 AU 07 JUILLET 2024

DANS LE DOMAINE D'EXCEPTION D'ALMIÈRES RETREAT

PLUS DE DÉTAILS
WWW.YOGAPASSION.NET
06 50 09 98 09
MAYA@YOGAPASSION.NET

AUTHENTICITÉ ET VÉRITÉ
SE DÉVOILER A SOI MÊME



- MARIE-ANGE VITO -
ENSEIGNANTE VINIYOGA

"J'AI FAIT DE MA PASSION POUR LE YOGA MA PROFESSION. J'INITIE ET TRANSMET CETTE DISCIPLINE DEPUIS PLUS DE 12 ANS."

"BEAUTÉ ET SANTÉ AU NATUREL, J'ACCOMPAGNE TOUTE PERSONNE DÉSIRANT OPTIMISER SA SANTÉ ET RETROUVER UN ÉQUILIBRE GRÂCE À CE QUE LA NATURE NOUS OFFRE"



- SOPHIE DERBIAS -
NATUROPATHE ET
FASCIALISTE HOLISTIQUE



HAVRE DE CALME ET DE PAIX, C'EST L'ENDROIT RÊVÉ POUR FAIRE UNE PAUSE RÉGÉNÉRATRICE ET SE RETROUVER, EN TOTALE HARMONIE AVEC UNE NATURE QUI S'EXPRIME PLEINEMENT.

Almières

DÉTAILS DU LIEU SUR WWW.ALMIERES.COM

ma COMMUNITY esprit YOGA

Vous êtes plus de 70 000 à nous suivre sur les réseaux sociaux. Cette rubrique est la vôtre. Nous partageons ici les news et tendances autour du yoga sur Internet et les réseaux sociaux.

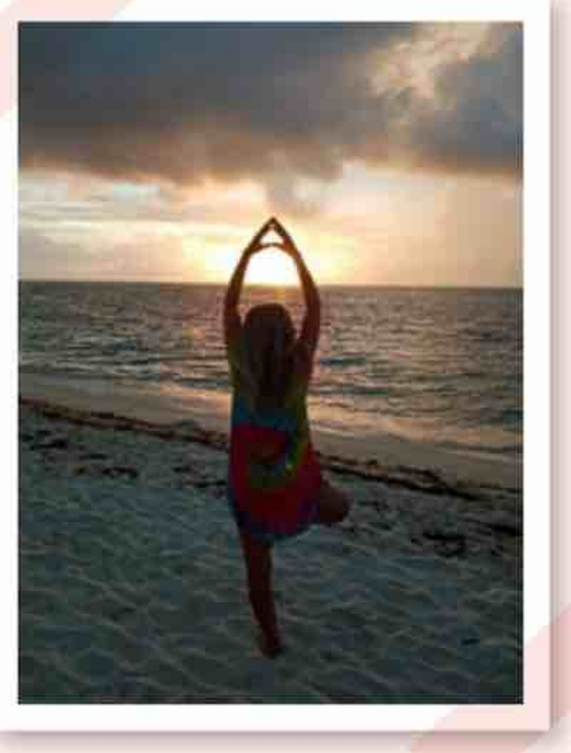
[Yoga pause]

Nous sommes ravis de partager avec vous la collection de postures de yoga inspirantes prises par notre communauté. Nous sommes émerveillés par la créativité, la force et la grâce de chacun. Un grand merci à vous !

Rendez-vous sur **espritYOGA.fr**, rubrique « Yoga Pause » pour plus d'images !



Emma en Islande







Emilie à l'Île d'Oléron



Isabelle à l'Île Maurice

Anaïs

Envoyez vos photos à l'adresse **yogapause@espritYOGA.fr**

[On line] www esprityoga.fr

Les articles disponibles dans notre boutique en ligne !

IL Y A DU NOUVEAU DANS NOTRE BOUTIQUE EN LIGNE !

LE MERVEILLEUX LIVRE DES SALUTATIONS DE SREEMATI ! !

YOGA. LE GRAND LIVRE DES SALUTATIONS



Sreemati condense dans ce livre 30 ans de pratique et d'expérience du yoga. Les douze salutations présentées en détail dans ce livre combinent avec élégance Hatha Yoga traditionnel, Vinyasa et astrologie védique. Ces salutations apportent un sens original et une énergie plus subtile à votre pratique. Chaque séquence de salutation est accompagnée de mantras, de mudras et de commentaires philosophiques pour vous permettre d'enrichir vos connaissances et déceler le sens profond de ces pratiques, si importantes en yoga.

Un livre à retrouver dans notre boutique en ligne sur : **www.esprityoga.fr**

DÉCOUVREZ LES AUDIO-SÉQUENCES,

UNE EXCLUSIVITÉ D'*ESPRIT YOGA !*

L'idée de ces audio-séquences est de proposer aux pratiquants une séquence de yoga qu'on peut faire sans risques et sans distractions visuelles, juste en écoutant la voix du professeur.

Il suffit de lancer l'enregistrement audio, de fermer les yeux et de se laisser aller au plaisir de la pratique. Cela peut être fait juste en mettant le téléphone en mode audio, en le branchant à une enceinte Bluetooth, pour avoir l'effet ambiance, ou encore en utilisant des earpods.

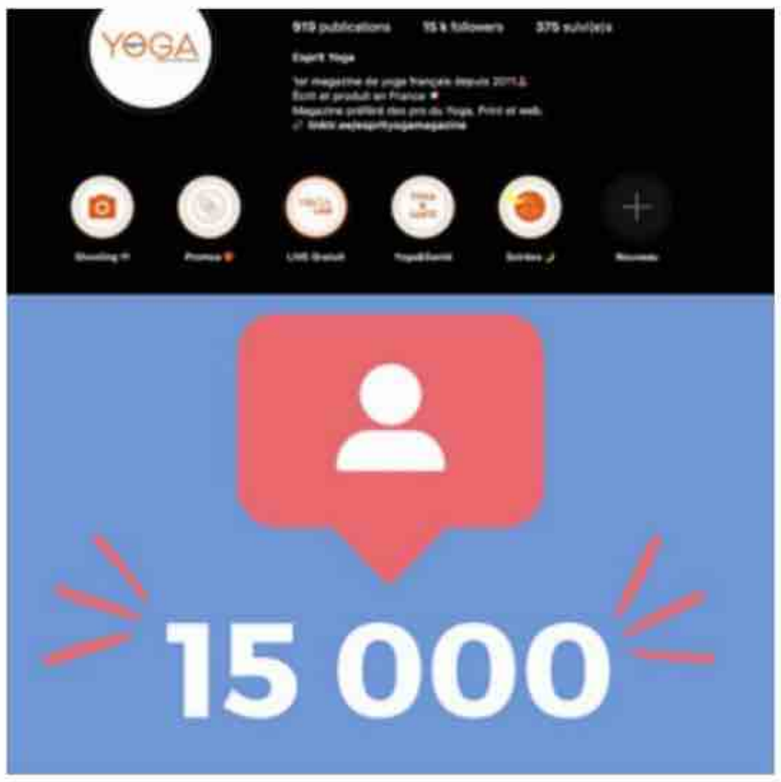
4 audio-séquences à 4,90 € chacune. À découvrir sur notre boutique en ligne, toujours sur www.esprityoga.fr

[Yoga Buzzz] LES ÉCHOS DE NOS RÉSEAUX

Pour collaborer avec nous, adressez-vous à notre régie pub : contact@wellnessregiecom.fr !

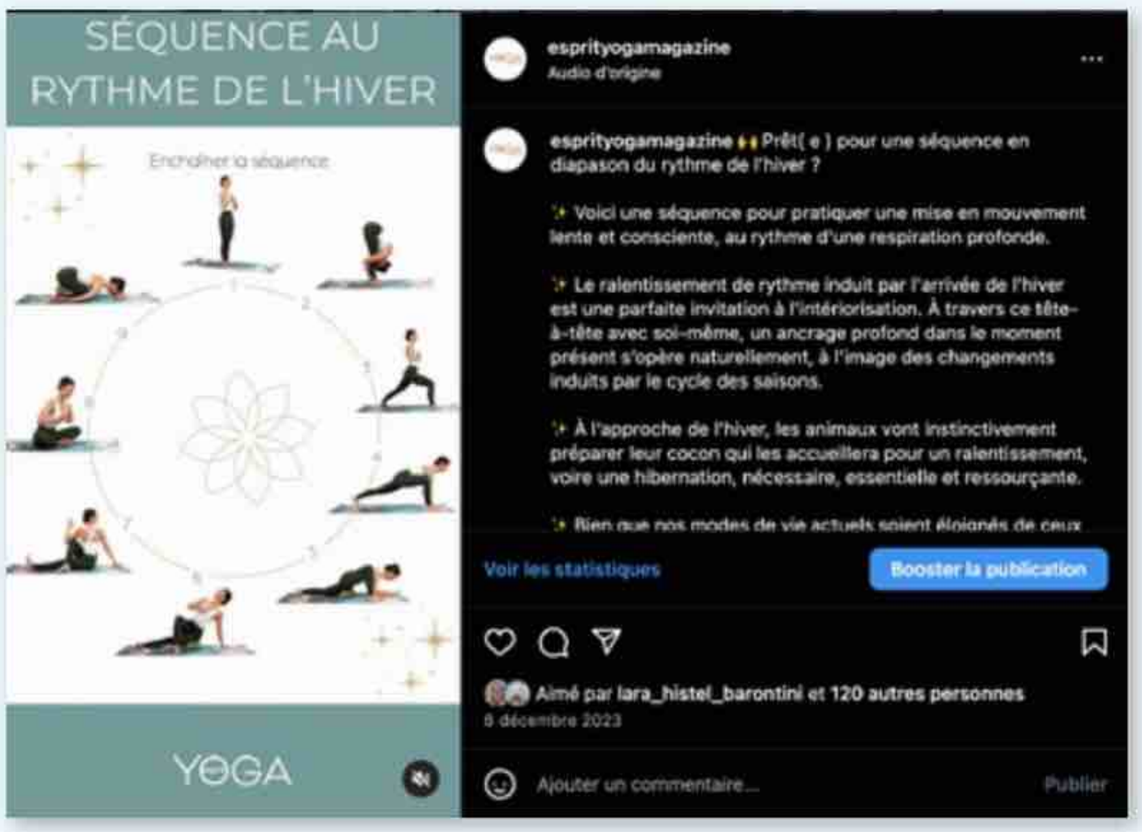
NOTRE INSTAGRAM PASSE LE CAP DES 15 000 FOLLOWERS !

Vous êtes de plus en plus nombreux à nous suivre et nous vous en remercions ! 🙂



Vous êtes nombreux à apprécier les réels de nos réseaux ! En particulier ceux sur les séquences de yoga de notre magazine.

Un grand merci pour vos beaux commentaires 🙂



VIVRE LE YOGA

Le yoga se pratique certes sur un tapis, mais aussi dans notre vie de tous les jours ! Cette rubrique vous accompagne au quotidien pour trouver dans la richesse du yoga les conseils et solutions pour vivre « en yoga ».

Comment se débarrasser du biais de négativité ?

La vie quotidienne est un trésor inépuisable d'émerveillement et de belles énergies, mais également de contrariétés, stress, difficultés. Utilisons le yoga pour profiter du bon et pour accepter le moins bon...

PAR **JEANNE POUGET**

« Les gens sont égoïstes », « le monde est déprimant », « les dirigeants sont corrompus », « les politiques publiques sont inefficaces »... le biais de négativité est ce phénomène selon lequel les individus sont davantage marqués par leurs expériences négatives que par les faits positifs. Une remarque désobligeante peut saper notre matinée, pourtant si bien engagée. Une mauvaise nouvelle dans les médias peut nous abattre durablement et nous plonger dans la léthargie. Si bien que, à force d'être contaminés par le négatif, nous devenons passifs, désengagés et éteints, le cœur froid et l'esprit rabougri. Pour réagir et ne pas se laisser abattre, rien de mieux que de mettre un bon pied de nez à ce sentiment de lourdeur et de cultiver notre altruisme de façon engagée.



Inspiration, pratique, engagement

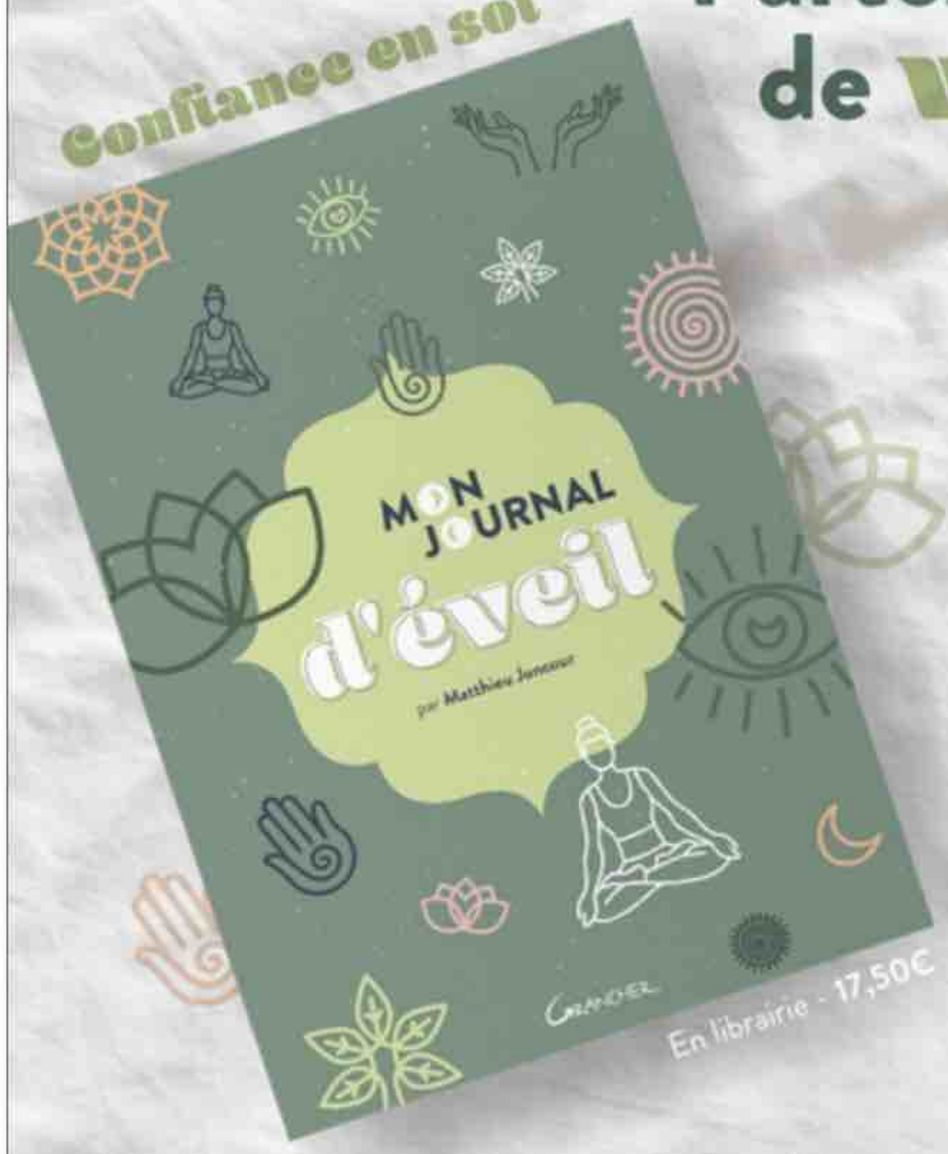
Le moine bouddhiste Matthieu Ricard propose trois leviers d'altruisme en action.

1. Changer son regard sur le monde et les êtres (l'inspiration).
2. Se transformer pour mieux changer le monde (la pratique).
3. Agir pour un monde plus altruiste (l'engagement).

Nous pouvons ainsi choisir quelle voie d'action nous correspond le mieux ; nous laisser toucher par les merveilles du monde et la bienveillance des êtres (car, non, tout n'est pas que violence et chaos), faire l'exercice de l'empathie (entrer en résonnance avec les sentiments d'autrui) et de bienveillance (équilibrer la souffrance par une présence chaleureuse). Tous ces choix forment un cercle vertueux qui nous aide à poser un regard neuf et optimiste sur le quotidien.

L'action collective permet de se réconcilier avec le monde, en maintenant un contact vivifiant avec l'extérieur, avec « les autres »... En fonction de nos capacités, du temps dont nous disposons, des thématiques qui nous sont chères, entrons en contact avec une association de notre quartier ou de notre mairie : inscrivons-nous à leur newsletter pour rester informés de leurs actions, faisons des dons, organisons des collectes, engageons-nous bénévolement, partageons les informations autour de nous sur les réseaux sociaux afin, peut-être, d'éveiller l'inspiration chez d'autres personnes. À notre manière, créons du lien entre les humains. Souvent nous nous sentons déprimées car nous pensons être inutiles. Or il se pourrait qu'une association en bas de chez nous ait justement besoin de nos compétences pour avancer. L'altruisme et la solidarité sont les meilleurs remèdes à la négativité ambiante.

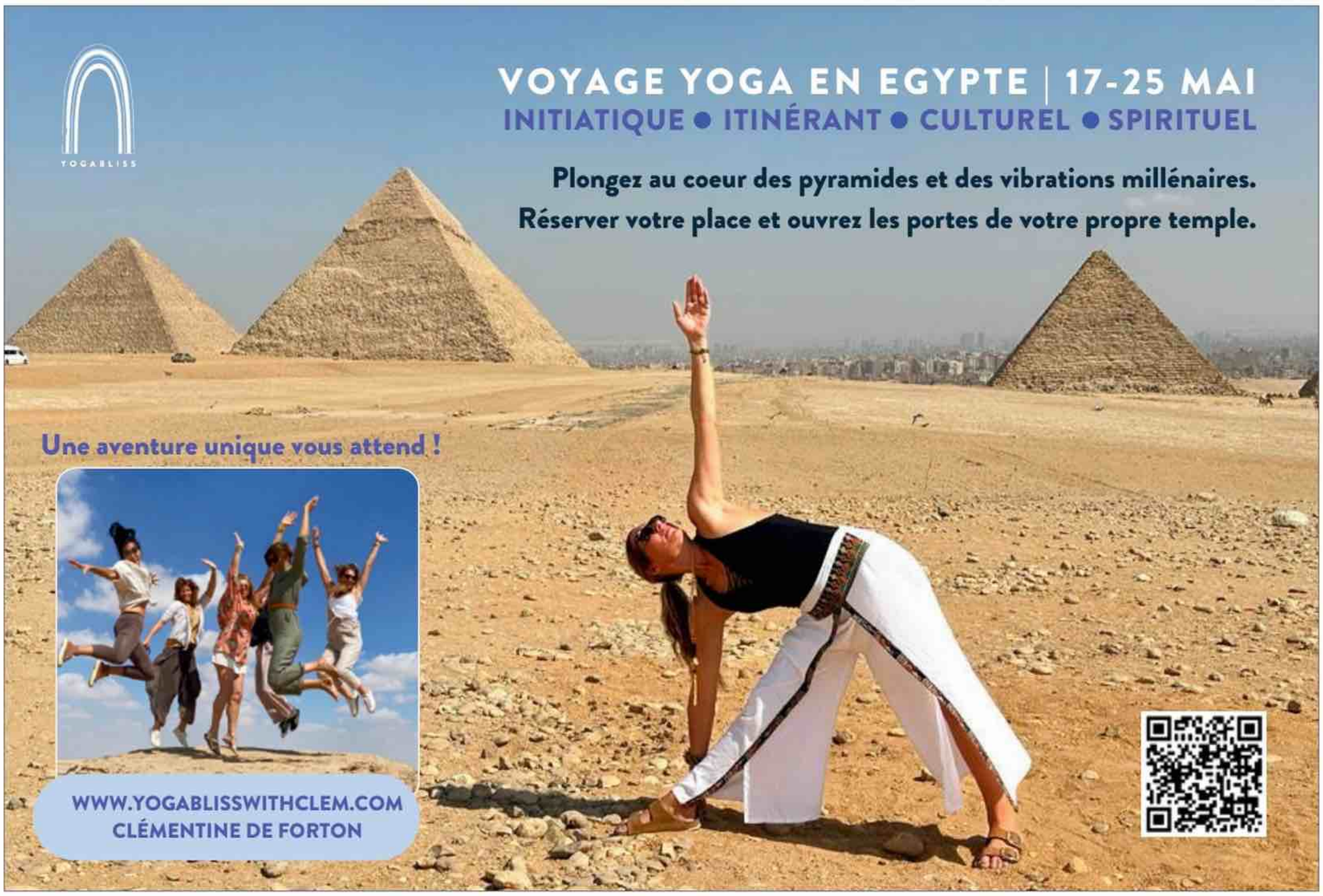
Partez à la rencontre de vous-même

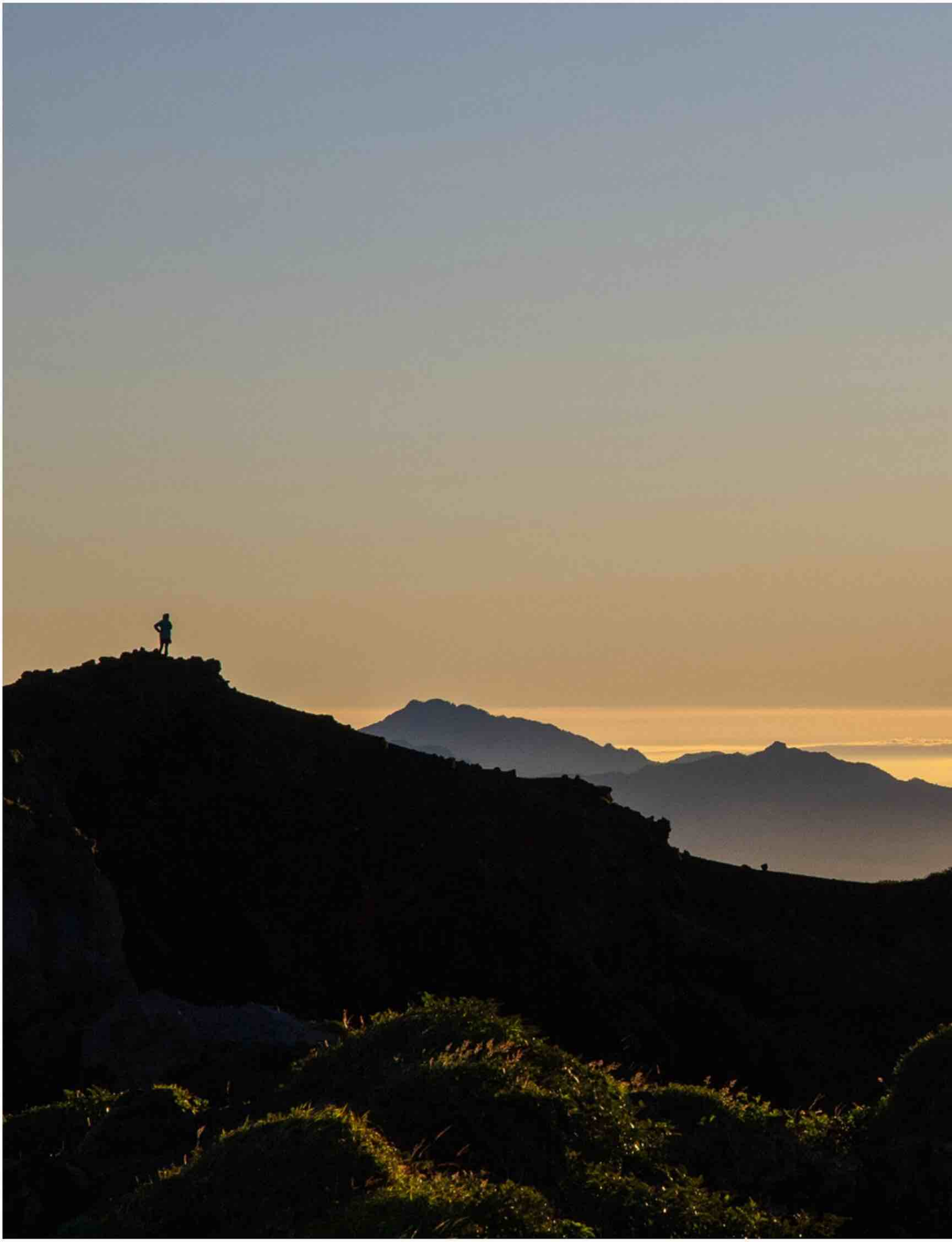


En librairie - 17,50€



GRANCHER Une marque du groupe éditorial Piktos.





LE DOSSIER

Souvrir

Embrasser le monde et aller de l'avant . . . . . **p 28**

Satya, la vérité pour trouver l'union . . . . . **p 32**

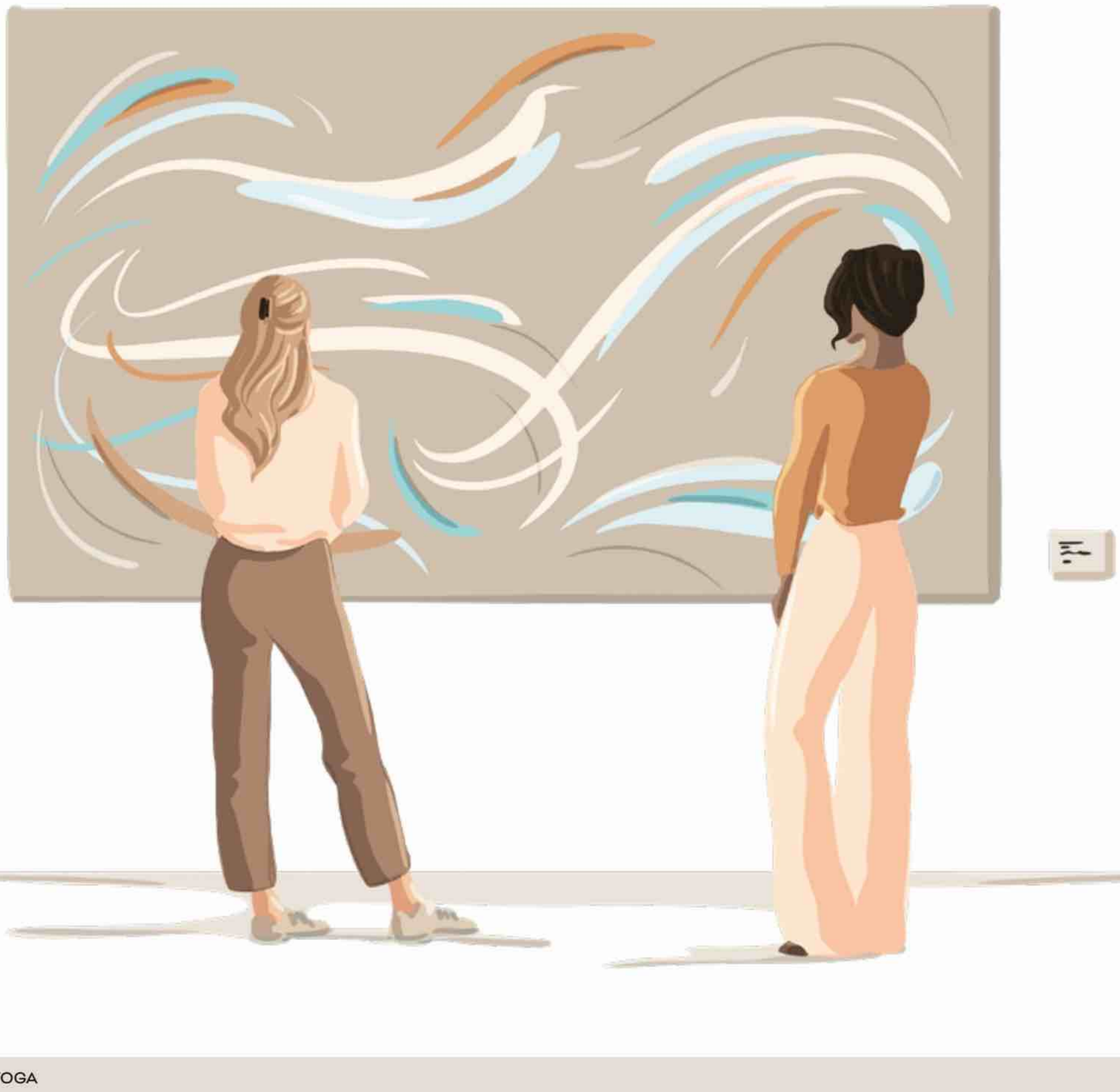
Rencontre avec Cam's Yoga . . . . . **p 34**

Séquence du mois : l'ouverture du cœur . . . . . **p 36**

Embrasser le monde

S'ouvrir, c'est se donner la possibilité de laisser derrière nous les crispations, les peurs et les doutes qui nous empêchent d'aller vers l'autre et vers le monde.

TEXTE **SOPHIE BENARD**
ILLUSTRATIONS **PRISCILLE DE REKENEIRE**



SI L'OUVERTURE apparaît parfois comme un défi, les vertus d'une telle attitude sont pourtant innombrables. Alors comment maintenir, dans notre quotidien, la possibilité de nous laisser surprendre par l'inconnu ? Nombreuses sont les raisons qui peuvent nous pousser à nous recroqueviller sur nous-même pour échapper aux difficultés et aux périls du monde. Nos sociétés nous tendent même quelques pièges, en rendant parfois plus facile le repli sur soi que l'ouverture… On le sait désormais, la moindre recherche que nous effectuons sur Internet ou sur un réseau social participe à l'élaboration d'un algorithme qui nous suggérera ensuite les contenus correspondants à notre profil et à nos goûts. De nombreuses études ont aussi montré que nous sommes plus disposés à écouter – et à croire ! – les médias et personnalités qui nous confortent dans nos opinions plutôt que ceux qui nous présentent des avis contraires, ou simplement différent.

C'est d'autant plus dommageable que la plupart des pays du monde semblent désormais tentés de se tourner vers différentes formes de fermeture – des frontières, des cultures, des identités, des marchés, etc. De la même façon, à l'échelle individuelle, les algorithmes et autres « cookies » nous poussent à consommer toujours les mêmes choses et tendent à nous enfermer dans des schémas dont il peut devenir difficile de sortir. Il faut alors ruser, pour se donner la chance de découvrir de nouvelles idées ou pour s'informer différemment… Mais le jeu en vaut la chandelle ! Car chacun de nous le ressent : l'ouverture est bel et bien l'une des plus précieuses vertus.

La beauté de l'inattendu

S'ouvrir, c'est avant tout se rendre disponible aux rencontres inattendues, aux échanges enrichissants et aux découvertes fabuleuses. Que l'on s'ouvre aux autres, à de nouvelles cultures ou tout simplement au monde, l'ouverture reste ainsi toujours synonyme de commencement ou de recommencement. C'est précisément pourquoi Bouddha affirme que « tout bonheur en ce monde vient de l'ouverture aux autres, toute souffrance vient de l'enfermement en soi-même ». Et si l'enfermement ou le repli sur soi entraînent la souffrance, c'est justement parce qu'ils nous coupent de nourritures essentielles, celles de l'échange, de la rencontre, de la découverte. Rester enfermé dans ses habitudes et routines peut nous donner temporairement l'illusion de la sécurité et du repos, c'est certain. Mais seule l'ouverture, avec le bouleversement des habitudes qu'elle peut entraîner, nous permet de nous enrichir, de découvrir un nouveau pays et une nouvelle culture, de goûter à un plat ou à un aliment inconnu, de nous émerveiller devant une œuvre d'art. Et comme si notre curiosité était un muscle, plus nous l'entraînons, plus nous devenons curieux. Plus nous élargissons notre horizon, plus nous avons le désir de découvrir encore et toujours plus de choses, de faire de nouvelles expériences, de nous ouvrir à l'inconnu. Comme par magie, l'effort conscient parfois nécessaire pour s'ouvrir devient alors de plus en plus léger et spontané…

« Tout bonheur en ce monde vient de l'ouverture aux autres, toute souffrance vient de l'enfermement en soi-même »
Buddha

Être disponible

Pourtant il n'est pas toujours évident de maintenir la disponibilité nécessaire à l'ouverture : nous sommes facilement débordés par le rythme effréné que nous imposent nos modes de vie. Mais, surtout, s'ouvrir aux rencontres, aux découvertes et aux nouvelles expériences suppose une forme de confiance voire d'abandon. Car nous ne pouvons pas encore savoir sur quoi nous allons tomber, quand nous nous laissons simplement porter par notre curiosité ou par notre désir de découverte. Nous ne connaissons pas encore cette personne que nous choisissons d'écouter et de rencontrer, nous ignorons si nous allons aimer ou non ce livre que nous décidons de lire… Et, bien sûr, les mauvaises surprises sont possibles ! S'ouvrir, c'est donc aussi accepter de se mettre en jeu, de s'exposer à la déception ou au rejet, mais avec un a priori positif et favorable.

« S'ouvrir, c'est aussi accepter de se mettre en jeu, de s'exposer à la déception ou au rejet ; mais le faire avec un a priori positif et favorable »

C'est surtout se dire que, même si l'expérience nous déplait finalement, nous en aurons tout de même appris quelque chose. L'ouverture implique ainsi d'avoir suffisamment confiance en soi – et en les autres – pour accepter l'inconnu, quel qu'il soit. C'est pourquoi la solidité et l'assurance nécessaires à l'ouverture sont aussi à rechercher dans la vision que nous avons des autres et du monde. Il sera bien plus difficile de s'ouvrir si nous supposons de mauvaises intentions à tous ceux que nous

rencontrons, ou tout simplement si nous voyons l'hostilité du monde avant de voir les innombrables possibilités de nouvelles expériences et de nouvelles rencontres. Mais alors comment s'assurer de rester suffisamment disponible à la nouveauté ? Où trouver la confiance et la sérénité nécessaires à l'ouverture au monde et aux autres ?

Yoga et ouverture

Le yoga peut se révéler un puissant agent d'ouverture. Car pratiquer le yoga, c'est d'abord se plonger dans une culture et dans une langue – le sanskrit – millénaires et, par là même, se donner l'occasion de découvrir une mythologie et une sagesse bien différentes de celles que nous connaissons. Sur notre tapis, nous devenons ainsi libres de nous laisser surprendre, de retrouver ce précieux rôle d' « élève » qui nous rend disponible à l'apprentissage, et donc à la nouveauté. Mais l'ouverture la plus enrichissante n'est peut-être pas, quand il s'agit du yoga, celle tournée vers l'extérieur. Ce que le yoga permet avant tout, c'est de nous ouvrir à nous-même, à notre identité la plus profonde.

« Ce que le yoga permet avant tout, c'est de nous ouvrir à nous-même, à notre identité la plus profonde »

Et c'est justement cette ouverture à nous-même qui nous rend ensuite capable, en miroir, de nous ouvrir aux autres et au monde. Le yoga permet ainsi de travailler et de renforcer, aussi bien physiquement que psychologiquement, notre sentiment d'ancrage et notre confiance en nous. De plus en plus assuré, au fil des séances et de notre progression, de la solidité de notre corps et de notre esprit, nous pouvons envisager l'ouverture avec plus de sérénité – qu'il s'agisse de nous découvrir nous-même ou de découvrir le monde. Nous sommes moins prompts à nous recroqueviller dans notre routine quotidienne et dans nos habitudes, puisque nous sentons désormais que notre équilibre n'en dépend pas forcément.

S'entraîner à la découverte

Mais le yoga est aussi, en lui-même, un véritable entraînement à la découverte. Il est en effet, par essence, une découverte permanente, une sollicitation à explorer des parties de notre corps, de notre âme et même de notre spiritualité, que nous n'avons pas l'occasion de sonder autrement. Au cours d'une séance nous pouvons ainsi, une fois assurés de notre ancrage et dans le respect de nos limites ici et maintenant, nous abandonner à la nouveauté des postures et des ressentis qu'elles font naître en nous. Et, comme dans la vie, certaines postures, telles que celles d'inversion ou d'équilibre, peuvent comporter le risque de la chute… Car s'ouvrir à la nouveauté peut demander un travail préalable ! Le yoga nous apprend qu'un léger inconfort de l'instant peut parfois, dès lors qu'on accepte de le ressentir et de s'y abandonner, se transformer en un profond confort sur la durée.

Il n'y a pas de hasard, et si les postures d'« ouverture du cœur » et d' « ouverture des hanches » traversent autant les séances de pratique, c'est bel et bien parce que la philosophie sur laquelle le yoga repose reste avant tout une pensée de l'ouverture. Travailler à ouvrir son cœur, c'est ainsi tout à la fois s'offrir au monde et s'offrir de découvrir les richesses et les opportunités qui nous attendent. Mais une réalité s'impose : ouvrir son cœur, par exemple, implique de redresser sa colonne vertébrale et d'allonger sa nuque. Car en yoga, l'ouverture est synonyme à la fois de vulnérabilité et de puissance. Et on le sent très concrètement, très physiquement : les postures d'ouverture du cœur ou de hanches, ont en commun de nous aider à relâcher les muscles de nos épaules et de notre dos, précisément là où se logent nos tracas et nos angoisses quotidiens… La voilà, la leçon du yoga : s'ouvrir, c'est avant tout se donner la possibilité de laisser derrière nous les crispations qui nous raidissent. Plus souples et plus légers, nous sommes alors à même de nous laisser surprendre, et d'accueillir l'inconnu avec l'enthousiasme qu'il mérite.



« Le yoga nous apprend qu'un léger inconfort de l'instant peut, dès lors qu'on accepte de s'y abandonner, se transformer en un profond confort dans la durée »



Un bien-être profond et durable grâce à une méthode unique et globale

HELOISE DE FUN&YOGA NOUS PRÉSENTE SON MODE D'EMPLOI !

« J'ai longtemps cherché **à établir** au plus profond de mon être, **une source de bonheur confortable et pérenne, ainsi qu'un bien-être général**. Même si nous sommes des êtres soumis à la dualité du Monde, il m'était essentiel de comprendre nos mécanismes et besoins archaïques. Alors j'ai travaillé dans ce sens, avec tous les outils que j'ai acquis et j'ai developpé une méthode unique, que je souhaite maintenant partager.



Quelle est cette méthode ?

«Cette méthode, nommée Yolistica, repose sur **7 piliers essentiels** qui soutiennent **la santé globale** du vivant ainsi que **l'hygiène vibratoire holistique** : la Respiration, le Mouvement, la Détoxification, l'Alimentation, l'Energie, la Nature, la Thérapie. Par ces 7 piliers, cette méthode puise sa force dans **la compréhension complète de tous les systèmes et besoins vitaux,** pour un organisme en pleine forme. C'est aussi permettre de revenir à l'essentiel chaque jour, dans l'instant présent, de manière positive et saine pour soi et pour les autres.»



En quoi Yolistica est unique ?

« Cette méthode prend en compte **la globalité de l'être**, et tous les aspects du vivant : le corps physique, l'énergie, l'émotionnel, le mental et le spirituel. Il est essentiel d'avoir **une vision complète de notre santé**, et de reprendre en compte tous les aspects de ce que nous sommes. J'ai ainsi pu **appliquer cette méthode aux enseignements du Yoga en général, aux formations et aux cours** que nous délivrons dans nos studios, et à **nos retraites bien-être.**»

A qui s'adresse votre méthode ?

«Que vous soyez **pratiquants, élèves, déjà professeurs de Yoga, thérapeutes ou accompagnateurs**, cette méthode exclusive est ouverte à tous types de profils.



Nous proposons **des retraites et des formations** avec des thématiques globales et précises sous différents formats de temps. Elles offrent la possibilité d'acquérir **des connaissances plurielles avec des professionnels de divers secteurs.»**

Héloïse Cuillerier est Professeur - Formatrice de Yoga Vinyasa, Hatha & Yin et Thérapeute en psychosomatique & énergétique. Accompagnatrice en bains sonores et Gong Thérapeutique, elle apporte une saveur vibrante à son enseignement. Elle a fondé les Studios Fun&Yoga ainsi que la méthode Yolistica. Elle transmet un **Yoga Humaniste** dans la joie et la bienveillance, entre force et douceur, intensité et fluidité.

NOS FORMATIONS

incluant notre méthode d'enseignement Yolistica

200h Professeur de Yoga 3 styles
300h Thérapeute en Yoga
150h Yin Yoga Holistique
50h Yoga & Mobilité

En France & au Portugal





NOTRE LIEU D'EXCEPTION AU PORTUGAL

pour nos retraites & formations









Qualiopi
processus certifié
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

Retrouvez toutes les informations sur
WWW.FUNETYOGA.COM

Satya

LA VÉRITÉ, POUR TROUVER L'UNION

PAR **SHANTI BRANCOLINI**

L'ARBRE NOUS APPREND SATYA

Les arbres sont des créatures merveilleuses, d'une grande sagesse, sensible, altruiste. Et, si on y réfléchit un instant, ils sont pleinement vrais. Ils s'expriment totalement et pleinement, sans rien retenir ou cacher de leur vraie nature, sans exagérer ou forcer non plus.

La prochaine fois que vous pratiquerez Vriksasana, la posture de l'arbre, essayez de devenir vous-même un arbre, pour redécouvrir en vous ce potentiel de vérité et plénitude afin qu'il puisse se manifester et vous accompagner dans votre vie et vos comportements quotidiens.



DANS LE NUMÉRO 77 de *Esprit Yoga*, j'ai présenté Ahimsa (la non violence) le premier yama (précepte) issu des yoga Sutra de Patanjali. Je vais donc vous parler aujourd'hui du deuxième yama, Satya, qui signifie vérité. Ce terme dérive de la racine sanskrite *SAT,* qui signifie « essence », ou « exister » ou encore « immuable ». Elle suggère que ce qui est vrai est permanent, touche à l'essence spirituelle qui est au fondement du Tout. À l'opposé, le terme asatya désigne ce qui n'est pas vrai et donc transitoire, périssable. Faire la différence entre satya et asatya, consacrer son temps et son énergie à cultiver ce qui demeure et ne passe pas, permet d'emprunter un chemin qui mène à la sagesse et à la liberté. Mais qu'est-ce que cela signifie concrètement ?

Selon la philosophie du yoga, nous sommes prisonniers d'une illusion qui nous fait croire que nous sommes séparés de l'univers dans son entièreté. Nos choix, nos valeurs, la façon de considérer nous-même, la vie et les autres sont altérés par cette perception illusoire. Pratiquer Satya est une manière d'accéder graduellement à une dimension spirituelle et de reconnaître que tout est Un. Tout comme les ondes marines peuvent avoir différentes formes mais elles demeurent des éléments appartenant à la même mer, de la même façon la variété des formes vitales est l'expression d'une seule et unique Conscience, dans laquelle chaque conscience individuelle trouve son origine.

Toujours selon la philosophie du yoga, notre capacité à voir et comprendre est voilée, comme un miroir recouvert de poussière n'est pas en mesure de refléter la réalité. Une grande partie de l'enseignement du yoga a pour objectif de nous débarrasser de cette poussière qui nous recouvre. C'est le cœur de l'enseignement de la pratique de satya, qui trop souvent est réduite à une injonction à toujours dire la vérité. Il est certes souhaitable de ne pas mentir, mais la notion de satya embrasse une problématique bien plus ample.

Vivre le yoga, c'est choisir une voie d'unification des différentes parties de nous-même : mentir, c'est aller dans la direction opposée, parce qu'il n'y a ni convergence ni alignement de pensées, paroles et actions. Cette fragmentation réduit notre force intérieure et notre confiance en nous-même. Elle brouille notre esprit et nos gestes. Difficile, dans ces conditions, d'aspirer à la liberté et à la paix intérieure. Il ne s'agit pas seulement d'éviter de causer de la peine à autrui. Même quand un mensonge ne fait pas de mal, l'habitude de tordre les faits rend toujours plus difficile d'avoir une vision claire de la réalité et nous éloigne de la perception de l'union de toute chose.

Mettre en pratique l'enseignement de satya signifie dire le vrai pour créer une union entre ce qu'on ressent, ce qu'on pense, ce qu'on dit et ce qu'on fait. Ceci purifie la conscience et assure la correcte perception du monde visible et du monde invisible, nous accompagnant autant dans notre vie quotidienne que dans notre cheminement yogique.

Pratiquer Satya signifie être honnête et vrai en premier lieu avec soi-même, reconnaître ses propres limites et défauts, avec franchise ; questionner les vraies motivations de nos actions, sans jugement et sans critiques inutiles ; observer, comme un témoin impartial, l'activité de notre esprit et les comportements qui en découlent. C'est un processus d'autoanalyse indispensable pour pouvoir se corriger et s'améliorer.

Patanjali évoque satya après ahimsa, la non-violence, parce que la vérité aide à ne pas blesser. Si nous savons qu'une certaine vérité peut léser une personne, nous nous devons de trouver le moment et la manière de procurer le moins de mal possible. Ou nous taire, quand nous ne sommes pas totalement certains que notre intervention sera utile et attendue.

« *Un être humain fait partie d'un Tout que nous appelons univers, une partie circonscrite dans le temps et dans l'espace. Il expérimente son identité, ses pensées et ses sensations comme quelque chose de séparée du reste. Cette illusion de séparation est une sorte de prison qui nous réduit à nos désirs personnels et à l'affect pour les personnes qui nous sont les plus proches. Notre tâche est de nous évader de cette prison, en élargissant progressivement notre compassion, jusqu'à y inclure toutes les créatures vivantes et toute la nature dans sa beauté.* »

Albert Einstein

Cam's yoga

« En ligne ou en présentiel, c'est devenu indispensable d'avoir le choix »

PROPOS RECUEILLIS PAR **LUCILE DE LA REBERDIÈRE**



Cam's Yoga est une plateforme de cours en ligne au succès fulgurant. Lancée par Camille et son compagnon au début de la crise Covid, elle propose aujourd'hui une infinité de vidéos et des lives gratuits toutes les semaines, qui rassemblent des centaines de personnes. Ex-ambassadrice pour la marque yoga de Décathlon, Camille nous raconte comment elle a su tirer son épingle du jeu pour transmettre le yoga sur Internet.

ESPRIT YOGA : À quoi tient le succès de Cam's Yoga ?

CAMILLE : Cela fait partie des points positifs du confinement durant la crise Covid. Bloqués chez eux, les gens avaient besoin de quelque chose pour tenir. Nous, on avait besoin de nous occuper. On a lancé les cours en ligne dès le premier jour, ce que peu de studios ont fait immédiatement. Aujourd'hui, c'est courant de suivre des cours de yoga depuis chez soi mais, à l'époque, pratiquer à distance n'était pas aussi courant. Ce qui est génial, c'est ce que cette distance a permis de faire communauté. Moi, ça a changé ma manière de transmettre le yoga et de travailler !

E. Y. : Qu'est-ce que ça a changé ?

C. : La liberté ! J'ai toujours aimé voyager, barouder. Donner des cours en ligne m'a donné la possibilité de reprendre les voyages que j'avais laissés entre parenthèses quand je donnais des cours en présentiel à Paris. À ce moment-là, je ne me voyais pas m'arrêter pour prendre des vacances puisque si je m'arrêtais, je n'avais plus de rentrée d'argent ! Aujourd'hui, on a trouvé une autre manière de vivre. Les abonnements permettent d'avoir un suivi financier chaque mois, de travailler où l'on veut, de réaliser des vidéos dans de beaux endroits et cela ne m'empêche pas de rencontrer et de retrouver les participants en vrai, au cours de stages et de retraites.

E. Y. : Les cours du coin de la rue ont-ils encore de l'avenir ?

C : Oh oui ! D'ailleurs, on a bien vu que, suite aux confinements, il y a eu une recrudescence des inscriptions en salles. Les gens qui ont découvert le yoga en ligne quand ils étaient enfermés se sont rapprochés ensuite de salles près de chez eux pour prolonger les bienfaits. En ligne ou en présentiel, c'est devenu indispensable d'avoir le choix. Ce ne sont pas les mêmes formats, ni les mêmes attentes. Les cours en ligne sont souvent des vidéos courtes de 20 minutes, tout au plus. Devant l'ordinateur, on n'est pas forcément prête à rester 1 heure et demi, comme en salle.



E. Y. : Que proposez-vous dans votre studio 100 % dématérialisé ?

C : Ça peut être à la carte. Par exemple si je veux travailler autour de mon dos ou j'ai une heure devant moi ou bien je veux une séance douce, car je suis débutante, ou j'ai mal au poignet. En fonction de mes besoins, que me propose-t-on ? C'est donc beaucoup plus personnalisé que dans un cours collectif ! Je propose aussi des programmes qui permettent de suivre une thématique sur 10 cours ou durant 1 mois. Ça peut être une partie du corps à explorer mais aussi un chakra ou un type de respiration. On s'adresse autant aux personnes qui souhaitent s'initier qu'aux personnes désireuses d'approfondir leur pratique. Et puis il y a des lives qui rapprochent les gens et permettent d'entrer dans une communauté, ce sont de vrais rendez-vous.

E. Y. : Est-ce un atout de travailler en couple quand on est prof de yoga ?

C. : Evidemment, quand on est indépendant, il faut être polyvalent. Cependant, en effet, j'ai la chance de ne pas être seule. Je travaille sur la communication, les cours, la sélection des professeurs pour le studio en ligne. Morgan, lui, s'occupe du marketing, du référencement, des blogs. Des aspects commerciaux indispensables pour exister sur Internet. Travailler à deux et bien se connaître permettent de proposer des vidéos de qualité, toujours filmées avec deux plans de caméras. C'est mieux que si je me filmais toute seule. Le fait d'être ensemble dans la vie donne surtout une atmosphère familiale.

E. Y. : Comment sortir du lot parmi toutes les offres de yoga en ligne aujourd'hui ?

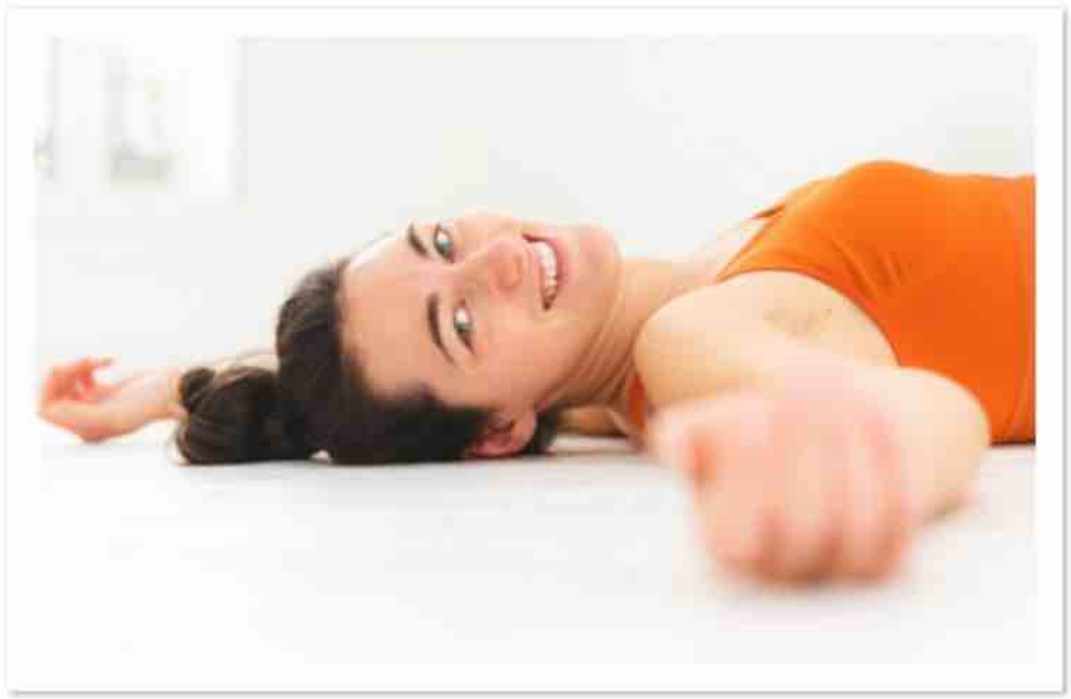
C. : Il faut se faire connaître, être bien au clair avec sa personnalité et ses compétences. Est-ce qu'on est plutôt branché anatomie, plutôt mantras, plutôt yoga autour du féminin, etc. ? Moi, j'aime bien chanter en cours mais il y a des profs qui ne chanteront jamais. Les 200 heures de formation servent de base pour ensuite se spécialiser et trouver son angle. Ensuite, c'est tout un travail de communication. Nous avons 800 élèves en moyenne, tous approchés par les réseaux sociaux et l'emailing.

E. Y. : Comment se démarquer sur des réseaux saturés justement ?

C. : Faire des études de communication, de marketing et d'événementiel comme j'ai pu en faire, c'est toujours utile dans une vie, surtout quand on devient entrepreneur dans le yoga. Après, s'il faut aller sur Tik Tok pour continuer à se faire connaître, on ira. Mais les gens qui pratiquent avec nous ont 50 ans en moyenne et, avec ce public, Facebook fonctionne encore très bien pour nous.

E. Y. : Travailler avec votre image a-t-il changé votre rapport à vous-même ou à votre corps ?

C. : Je ne crois pas. Mes élèves me disent « tu es pareille en vraie et en vidéo ». J'ai quelques tics de langage en ligne que je n'ai pas forcément dans la vie. Sinon, je pense que je reste souriante devant ou derrière la caméra mais ça m'arrive aussi de pleurer dans les vidéos. En choisissant Cam's Yoga, c'est déjà très personnalisé puisque c'est moi, Camille, qui suis au centre du projet. Tu peux vite jouer un rôle quand ton identité professionnelle se joue à l'écran ! Il est important de savoir qui on est, pourquoi on fait les choses.



Ouverture du coeur, ouverture à l'autre

Une séquence pour décloisonner le corps, équilibrer le mental et créer de l'espace pour accueillir le renouveau.

TEXTE **FLORA TRIGO ET ELÉONORE GRATTON** | SÉQUENCE ET POSTURES **FLORA TRIGO** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

LES ÊTRES HUMAINS recherchent l'ouverture autant qu'ils la craignent. Mais de quelle ouverture parle-t-on ? Bien des sensations nous parcourent lorsque nous osons laisser le terme résonner : ouverture à l'inconnu, à la nouveauté, à une actualisation nécessaire et permanente de nos vies. Mais aussi ouverture à notre vulnérabilité, à nos zones inexplorées. Ouverture de cœur et ouverture à l'autre, que l'on est ensuite capable de porter un peu mieux dans son cœur. Ouverture à la diversité des regards sur la réalité. À bien des égards, notre société ne crée pas suffisamment d'espaces propices à une ouverture simple et saine. Car pour s'ouvrir, dans le yoga tout comme dans la vie, il est nécessaire que des limites claires soient posées.

Dans cette séquence, vous préparerez le corps avec quelques exercices visant des zones ciblées et qui ont un grand besoin d'être travaillées pour pallier les effets de la sédentarité et des mauvaises postures assises au travail, en voiture etc. (hanches en rotation externe, ischio-jambiers, quadriceps, mobilité des épaules vers l'extérieur). À partir de cette ouverture fine mais réelle, vous pourrez alors vous « amuser » à dérouler une séquence de postures visant à utiliser l'action des jambes comme base incontournable pour trouver de l'espace dans la cage thoracique.



La séquence décodée

PAR **ELÉONORE GRATTON**

Un organisme a besoin de mouvement pour vivre sainement. Il s'adapte en permanence aux cycles de la vie : s'ouvrir c'est accepter ces changements incessants. Dans cette perspective, cette séquence favorise une ouverture en profondeur de votre état d'esprit et de votre corps, vous en sentirez les bienfaits tout au long de votre journée.

Les étapes de cet enchaînement vont vous aider à ressentir les différentes clefs de mouvements simples au niveau des hanches, épaules et colonne vertébrale.

Une perception affinée de ces clefs de voutes articulaires permettra de travailler en profondeur la puissance et la stabilité du bas du corps. C'est sur ce socle établi, avec une mobilité retrouvée que l'ouverture finale de votre cage thoracique viendra se déployer.

À mi-parcours, la torsion favorise la relation entre haut et bas du corps, et termine de fluidifier la zone bassin-lombaire. Peu à peu vous sentirez votre respiration portée par les postures et devenir pilier de votre pratique.

30, 40 MIN

TOUS NIVEAUX

CHAISE, BÂTON, COUVERTURES

BÉNÉFICES

- Ouverture de la cage thoracique
- Assouplissement des épaules
- Tonicité du bas du corps
- Mobilité des hanches
- Clarté intérieure
- Acceptation de la nouveauté

CONTRE-INDICATIONS

- Lombalgies
- Sciatique
- Genoux et hanches fragiles

1. OUVERTURE DES HANCHES

Allongée sur le tapis, jambes tendues et jointes, pliez la jambe gauche et placez le pied à plat à l'extérieur de la jambe droite. En gardant le bassin au sol, en expirant, laissez le poids du genou gauche emporter la jambe, qui descend doucement. Décollez en dernier lieu le gros orteil gauche. La cheville gauche termine au-dessus du genou droit. Amenez votre attention vers l'articulation de la hanche. Restez 2 min en respirant paisiblement, puis revenez et refaites de l'autre côté.





2. ÉTIREMENT DES QUADRICEPS

Commencez genoux au sol, mains posées sur les bords d'une chaise devant vous. Puis reculez la jambe droite, pliez le genou et placez le cou-de-pied contre le mur. Gardez le bassin de face. En inspirant, redressez le buste progressivement pour garder longue votre colonne. Si cet exercice est trop exigeant, posez le front sur les mains, soutenues par la chaise. L'avant de la cuisse s'étire. Pour intensifier, repoussez le mur avec la jambe en respirant. Restez 2 min, puis revenez et faites l'autre côté.

3. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

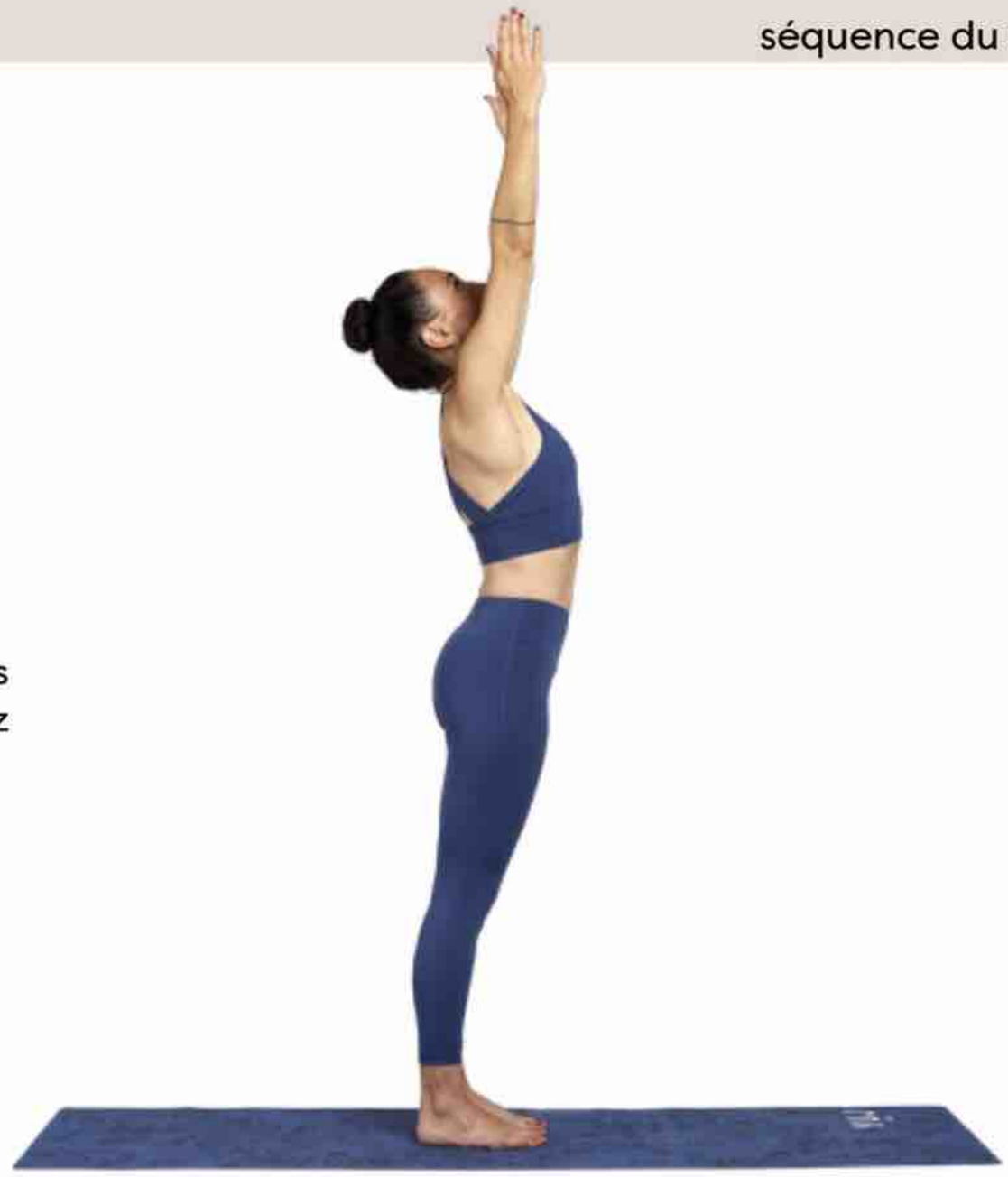
Placez la chaise devant vous, inspirez, puis en expirant, basculez le buste en avant à 90° en fléchissant les jambes et posez les mains sur le dossier. Puis repoussez le sol très progressivement depuis l'appui des talons pour tendre vos jambes. Développez cet étirement de façon homogène à l'arrière de vos jambes. Lorsque la rotule monte d'elle-même dans la cuisse, la jambe est tendue. Respirez profondément et privilégiez la justesse de vos placements sans chercher à tendre la jambe à tout prix. Restez 3 min en pratiquant de longues respirations. Revenez sur une inspire.





4. OUVERTURE DES ÉPAULES

Allongez-vous sur le tapis et placez des couvertures d'une épaisseur d'environ 10 cm sous votre colonne et votre tête. Le bassin est en contact du tapis. Prenez le bâton, mains espacées d'environ un mètre. Sur une inspiration, levez les bras, puis posez le bâton derrière la tête, jusqu'au sol si possible. Les épaules s'éloignent des oreilles et les mains cherchent comme à allonger le bâton. Restez 2 à 3 min, en respirant profondément. Si les bras arrivent au sol, veillez à tourner les épaules en rotation externe.



5.

URDVHA HASTASANA

LA MONTAGNE BRAS LEVÉS

Debout au centre du tapis, sur une inspire levez les bras, créez une légère extension dorsale, dégagez le visage. Les bras restent dans votre champ de vision. Ils sont parallèles, les paumes de main face à face. Restez 2 respirations profondes.



6.

UTTANASANA AVEC LES BRAS EN OFFRANDE

LA PINCE DEBOUT - VARIANTE

Depuis la posture précédente, sur une longue expiration, penchez-vous vers l'avant en gardant les jambes légèrement fléchies. Le bassin recule d'abord vers l'arrière, puis se remet au-dessus des talons. Posez les mains au sol, paumes vers le ciel. Restez 3 longues respirations en repoussant le sol depuis l'appui des talons et tendez les jambes peu à peu. Pour faciliter la posture, gardez vos jambes fléchies, sans perdre l'axe talon-tête du fémur.

7.

EKAPADA UTTANASANA

FLEXION AVANT JAMBE LEVÉE

Depuis la posture précédente, tournez les paumes de main vers le sol en écartant suffisamment les mains pour pouvoir plier légèrement les coudes. Ceci vous donnera accès à la poussée des mains. Sur une expire, levez la jambe gauche à son maximum et restez 2 respirations profondes.



Pour aller + loin

Pour intensifier la posture, saisissez la cheville gauche en la rapprochant du fessier.

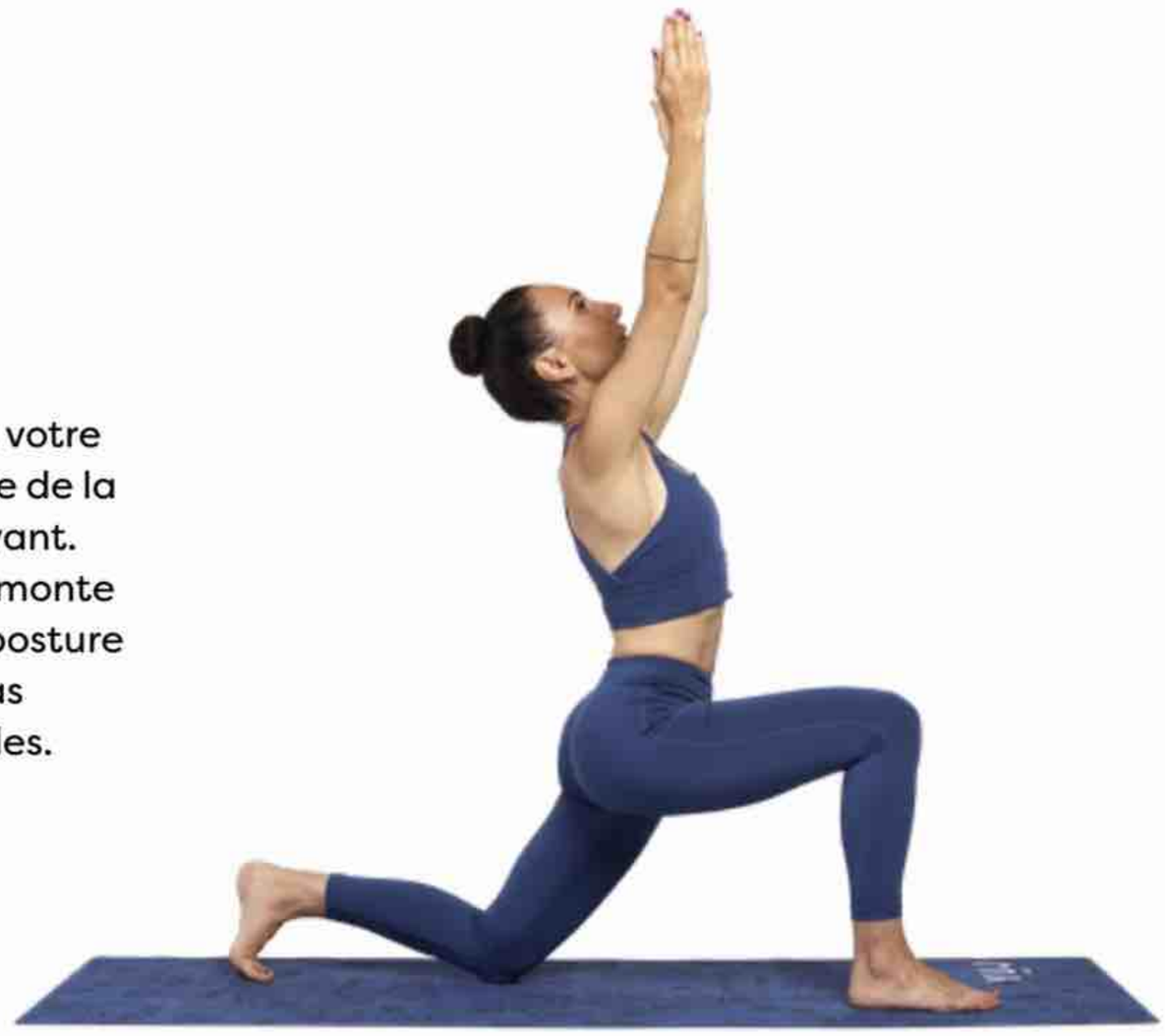


8.

ANJANEYASANA

LA FENTE BASSE

Glissez le pied gauche en arrière et déposez votre genou au sol. Le genou droit est à la verticale de la cheville. La bascule du bassin se fait vers l'avant. Levez les bras sur une inspiration. Le regard monte sans extension excessive des cervicales. La posture doit être exigeante pour les jambes, mais pas pour la nuque. Restez 3 respirations profondes.





9.

PARIVRITTA ANJANEYASANA

LA FENTE BASSE EN TORSION

En conservant tous les repères de la posture précédente, inspirez, puis sur une expire tournez du côté droit. Tendez vos bras de part et d'autre, paumes orientées dans le sens de la torsion et coudes souples. Essayez d'être sensibles au drainage des bras tandis que vous respirez confortablement pendant 2 respirations. Pensez à relâcher le poids du bassin afin que vos jambes conservent leur fonction réflexe de support.

Pour travailler l'autre côté, reprenez à partir de la posture 7.

10.

VIPARITA VIRABHADRASANA I

LE GUERRIER I INVERSÉ

Mettez-vous debout, jambe gauche avancée, pied droit ouvert à 45 degrés. Sur une inspire, pliez la jambe gauche. La main droite prend appui sur la cuisse arrière, tandis que le bras gauche monte par l'avant. Cultivez la dynamique d'asseoir vos appuis et laissez le mouvement traversant monter à mesure que vous respirez. Gardez les coudes souples mais les bras toniques. Restez 3 respirations profondes. Puis revenez en position debout pied parallèles.



11.

VIRABHADRASANA II

LE GUERRIER II

Placez vos jambes comme précédemment, toujours jambe gauche en avant, un bel écart entre vos pieds. Ouvrez le pied droit à 90°. Inspirez et pliez la jambe gauche, le genou se place à la verticale de la cheville et les bras viennent parallèles au sol, comme posés sur l'air de part et d'autre de votre buste. Sur l'expire, tournez votre regard à gauche. La nuque est longue, le regard va au-delà des doigts de la main avant. Veillez à ce que le bras arrière soit actif et permette de garder ventre et thorax de face. Restez 2 respirations.





12.

PARSVAKONASANA

L'ANGLE ÉTIRÉ

Depuis le guerrier II, expirez et placez l'avant-bras gauche sur la cuisse gauche. Gardez le flanc droit le plus long possible. Renforcez le talon arrière. La tête se place en alignement avec la colonne vertébrale, à mesure que vous respirez. Le bras droit s'allonge vers le ciel, et le visage suit sa trajectoire. Restez 3 respirations profondes.

Faites l'autre côté à partir de la posture 10.

Pour aller + loin

Saisissez les mains derrière le dos, le bras gauche passant sous la jambe gauche.







13.

USTRASANA

LE CHAMEAU

Placez-vous à genoux, orteils retournés. Inspirez, laissez le bassin s'incliner, gardez l'os pubien qui descend comme repère et portez les bras en ouverture côté. Expirez, faites tourner vos bras vers l'arrière pour attraper vos talons avec vos mains. Ayez conscience de vos appuis au niveau des genoux et des pieds, et pensez à repousser vos pieds avec vos mains. La nuque reste longue, et si cela est confortable, amenez la tête vers l'arrière. Restez 3 respirations profondes.

Pour vous aider

Pour réduire l'intensité de l'extension, appuyez-vous sur une chaise. Le dossier crée un support pour les bras. Les mains saisissent les pieds de la chaise sous l'assise.



APRÈS LA SÉQUENCE

Placez une couverture roulée très serrée sous vos lombaires afin de recréer le creux lombaire naturel. Laissez votre bassin et votre tête peser, et desserrez toutes les articulations du corps. Restez 3 à 5 min en silence et profitez d'un moment d'observation des sensations plus subtiles qui émergent une fois le corps mis au repos.



Enchaîner la séquence



Flora porte une tenue **Géopélie** et pratique sur un tapis **Yuj Yoga**

L'identité environnementale

Le plus grand irrespect que l'on puisse avoir envers la nature, c'est d'oublier que nous lui appartenons.

PAR **MÉLUSINE MARTIN**

« Il est possible, grâce au yoga, de développer une connexion à la nature même si l'on habite en ville »

CE MATIN, j'ai décidé de faire ma séance de yoga dans le jardin. Je déroule mon tapis dans l'herbe et ancre mes pieds solidement sur le sol. Mon regard se perd dans le bleu des montagnes au loin. Les oiseaux annonçant le printemps m'enveloppent de leur chant. Un beau soleil irradie ce petit coin de nature. Mon cœur harmonise ses battements au rythme de la Terre. Avez-vous déjà essayé de faire du yoga dans la nature ? L'expérience est transcendante. Et à présent, la science sait expliquer pourquoi. Ce pourquoi tient à notre sens identitaire. Qui nous pensons être, mais surtout qui nous pensons être en lien à la nature. Et si nous étions la nature ? Pour décrire cette sensation d'identification les scientifiques parlent « d'identité environnementale ».

Découvrez l'identité environnementale

L'identité environnementale, expression créée par l'éco-psychologue américaine Susan Clayton, renvoie à la capacité d'un individu à étendre son identité personnelle à l'environnement naturel. « Je suis moi-même et je suis aussi l'environnement qui m'entoure, donc plus que moi-même ». Ce concept d'identité environnementale pourrait être révolutionnaire dans le contexte actuel de dérèglement climatique. Pourquoi ? Parce que notre identité est la croyance la plus importante que nous avons sur nous-même. D'elle découlent nos pensées, nos valeurs et surtout nos actions. Qui nous pensons être définit ce que nous faisons. Et cela inclut la manière dont nous agissons envers la planète.

« L'identité environnementale désigne la capacité d'un individu à étendre son identité personnelle à l'environnement naturel »

« Qui nous pensons être définit ce que nous faisons. Et cela inclut la manière dont nous agissons envers la planète »

Une forte identité environnementale a tendance à engendrer des comportements respectueux de la nature. C'est vrai quand on y pense. Qu'est-ce qui changerait dans votre quotidien si vous vous perceviez comme une extension de la nature ? Si votre identité ne s'arrêtait pas à la surface de votre épiderme, mais s'étendait au monde naturel ? Plus de moi contre le reste du monde. Plus d'intérieur en opposition à l'extérieur. Un seul être. Une même énergie de vie. Une conscience unifiée. Faire du mal à la planète reviendrait à se faire du mal à soi. Ça n'aurait pas de sens. Quand on comprend que l'on est la nature, on change spontanément. Et le yoga dans tout ça ? De nombreuses études scientifiques se sont intéressées à la pratique yogique pour voir si elle pouvait nous aider à cultiver l'identité environnementale et, au final, à promouvoir des habitudes de vie eco-friendly.

Devenir la nature grâce au yoga

Dans une étude passionnante (Richter & Hunecke, 2022), des chercheurs allemands ont démontré que la méditation de pleine conscience était un outil efficace pour soutenir l'identité environnementale. La méditation développe ce que les scientifiques appellent la « norme écologique personnelle », un sentiment de respect et un besoin d'action juste envers la planète. Selon l'étude, la méditation en pleine nature et/ou le fait d'observer des éléments naturels tout en méditant (plante, roche, etc.) crée une connexion entre l'être humain et son environnement, lui inspirant des habitudes de vie pro-environnementales. La pratique de la pleine conscience permet d'observer ses réactions cognitives et émotionnelles face à la nature, et cette observation consciente est la clé pour renforcer un sentiment d'appartenance au vivant.

Les chercheurs ont également constaté que l'effet était instantané. Le sentiment de connexion à la nature s'exprimait dès la première séance de méditation ! Encore mieux, cela influençait les actions éco-responsables des participants le jour suivant la méditation. Il est vrai que le contact avec la nature est un prédicteur important d'identité environnementale. Plus on passe de temps en extérieur, plus on établit une connexion avec le monde naturel. La nature a ce pouvoir de recontextualiser notre ego comme faisant partie du grand tout qu'est la planète. Ainsi, l'impact sur les comportements tient autant au fait de la pratique méditative qu'à l'exposition à la nature.

Respirer la nature en ville

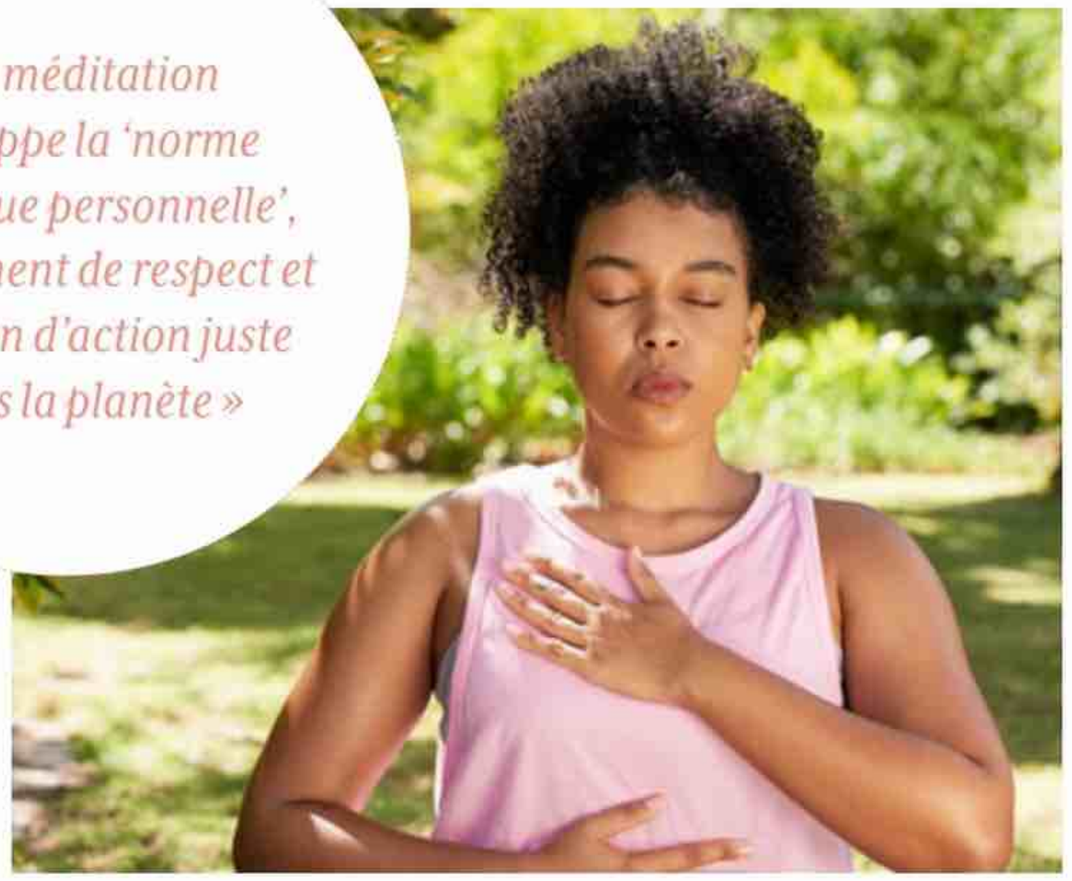
Mais, à une époque où le monde s'urbanise rapidement, il n'est pas toujours facile d'avoir accès à la nature. Là encore, la pratique yogique peut être utile. Serait-il possible de cultiver une identité environnementale sans contact direct avec la nature ? C'est la question que s'est posée un groupe de scientifiques indiens. Comment éduquer des individus éco-conscients dans un monde de plus en plus citadin ?

Cette étude (Kanchibhotla et al., 2021) s'est intéressée à l'impact d'une pratique yogique spécifique sur les comportements éco-responsables et la sensibilisation au dérèglement climatique.

Le Sudarshan Kriya Yoga, aussi surnommé SKY, est une technique yogique de respiration introduite en 1982 par Ravi Shankar. En sanscrit, *Sudarshan Kriya* signifie « la vision juste par l'action purificatrice ». Cette pratique unique de respiration permet d'harmoniser les rythmes du corps, de l'esprit et du cœur. Elle implique plusieurs cycles respiratoires, allant de lents et calmants à rapides et stimulants (cf. l'atelier pratique en encadré). L'étude a été réalisée sur plus de 2000 participants divisés en deux groupes : le premier ayant déjà pratiqué le SKY et le second n'ayant jamais pratiqué. Après comparaison des deux groupes, les chercheurs ont constaté que le groupe SKY avait un niveau de connexion à la nature et une conscience du dérèglement climatique plus élevés que le groupe non-SKY. Il avait aussi des attitudes pro-environnementales plus prononcées. Le plus surprenant était que les séances avaient lieu en intérieur et en milieu urbain, sans contact avec la nature. Cela montre qu'il est possible, grâce au yoga, de développer une connexion à la nature quel que soit son environnement de vie, même citadain.

Retour à mon jardin. Je termine ma séance de yoga par un temps de méditation. Allongée sur le tapis, mes pieds sont caressés par l'herbe humide de rosée. Je ne vois que le ciel. Les nuages immobilisés comme sur un tableau de Monet. J'ai l'impression qu'il n'y a pas de limite entre moi et ce monde qui m'entoure. Ou alors, je ne sais plus trop bien où la poser, cette limite. Je me dis alors que le plus grand irrespect que l'on puisse avoir envers la nature, c'est d'oublier que nous lui appartenons. Très souvent, on ne détruit pas la planète par méchanceté, mais par ignorance. Parce qu'on a oublié qui l'on était vraiment. Nous sommes la nature. Et, que ce soit par la science ou le yoga, nous avons à présent des pistes pour célébrer cette identité en lien à la planète.

« La méditation développe la 'norme écologique personnelle', un sentiment de respect et un besoin d'action juste envers la planète »



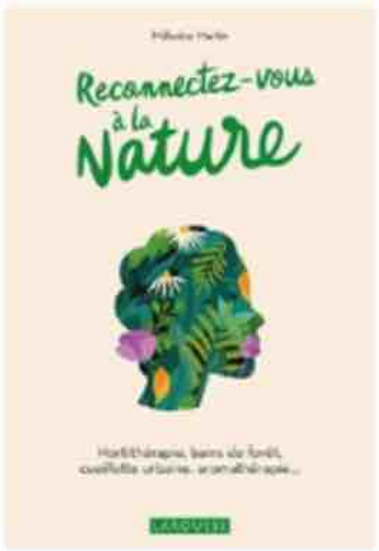
POUR EN APPRENDRE +

Mélusine Martin,

Reconnectez-vous à la nature !

Hortithérapie, bains de forêt, cueillette urbaine, aromathérapie...,

Larousse



ATELIER PRATIQUE

Développer son identité environnementale avec le SKY

L'objectif du SKY est d'induire une interaction entre le corps et l'esprit associant calme et vigilance. Une session de SKY se pratique en posture assise, les yeux fermés pendant une durée de 30 min. Elle se compose de quatre étapes distinctes de respiration yogique (Ujjayi, Bhastrika, OM et Sudarshan Kriya).

- **UJJAYI** implique de ressentir la sensation consciente de la respiration touchant la gorge. Cette technique de respiration complète et lente est effectuée à un rythme de 2 à 4 respirations par minute.

- **PENDANT BHASTRIKA,** une respiration abdominale, l'air est inhalé rapidement et expiré vigoureusement à un rythme de 30 respirations par minute. Trois séries d'une minute de Bhastrika sont suivies de quelques minutes de respiration normale.

- **LE OM** est chanté 3 fois avec une expiration très prolongée.

- **LA RESPIRATION RYTHMIQUE SUDARSHAN KRIYA** est réservée aux niveaux avancés et implique 3 rythmes respiratoires successifs : respiration complète et lente, puis respiration à rythme moyen et enfin respiration à rythme très rapide.

Formation

YOGA BALLES

Activez les puissantes capacités d'autoguérison du corps

BÉNÉFICES

- Un yoga accessible à tous
- Pour soulager maux et douleurs sans médicament
- Spécialité en très forte croissance
- Pour se démarquer des autres profs de yoga



Université Internationale Yogami

Pour plus d'informations, scannez ici : universitedeyoga.com/balles

Cycles menstruels

Solutions toutes trouvées pour plus de sérénité !



SUR-MESURE

Le spécialiste des cures personnalisées puise dans les vertus du gattilier pour apporter un réconfort physique et psychologique avant et pendant les menstruations. Possibilité d'incorporer les nutriments de son choix : maca pour l'énergie, zinc pour la fertilité, rhodiola pour le stress et la concentration… Définissez vos besoins et votre cure grâce au diagnostic en ligne.

Santé féminine Gattilier, Cuure, à partir de 6 €.



Canna cool

Mixe de deux cannabinoïdes issus du chanvre, réputés pour leur double action sur les déséquilibres du cycle féminin. Le cannabigérol (CBG) agit sur le bien-être mental en lissant les symptômes de l'anxiété et le cannabidiol (CBD) réduit le phénomène inflammatoire responsable des douleurs.

Huile de CBG, Le chanvrier français, 69,90 €.





Pastilles confort

Dispositif médical pour soulager les règles douloureuses, sans produit chimique, ni actif chauffant. Plus pratiques que la bouillotte, plus efficaces que les médicaments antidouleurs, **les patchs possèdent une membrane brevetée qui récupère l'énergie infra-rouge émise par le corps et la lui renvoie.** Cette énergie pénètre en profondeur dans les muscles douloureux pour apaiser rapidement et naturellement les douleurs menstruelles. Repositionnables et résistants à l'eau, ils restent en place jour et nuit jusqu'à 5 jours.

2 coups de cœur :
Patch Confort, Apyforme, 14,90 €. (1 cycle)
Patch Mes cycles heureux, Yoonee, 29,90 €. (3 cycles)

DESSOUS SÛRS

Bikinis ou boxers, vegan, sans coutures, pour flux abondant ou flux moyen… on n'a jamais vu autant de choix au rayon des culottes menstruelles pour vivre ses règles selon ses envies.
La marque prévoit aussi une collection pour ados.

Culottes menstruelles, Modibodi, à partir de 16,50 €.



Divine période

Le CBD s'associe au gattilier, plante réputée pour apaiser le syndrome prémenstruel et favoriser la fertilité, et à la vitamine B6 impliquée dans la production de sérotonine et de dopamine, les hormones de la bonne humeur.

J'ai mes règles, Divie, 24,90 €.





Good mood

Complément alimentaire pour le sommeil, l'humeur et la relaxation. Formulé autour du safran, il réduit les inconforts émotionnels pendant le cycle menstruel et la préménopause. Une cure anti-stress pour des cycles plus apaisés.

Mon cycle zen, Omum, 29,90 €.



ERGONOMIE

Serviettes fines et anatomiques avec ailettes. Idéales pour les flux légers et la fin des règles. Couche supérieure douce en coton bio adapté à la peau sensible. Sans parfums ni colorants. Totalement exemptes de chlore, les serviettes sont également biodégradable et compostables !

Ultra pads, Natracare, environ 3,50 €.

LE TEMPS EST VENU

Domaine du Bodeuc
La Roche-Bernard - Morbihan



Tous nos
STAGES

YOGA - JEÛNE
DÉTOX
MÉDITATION

www.letempsestvenu.eu
Tél : 02 99 08 70 04



Accepter le changement

Le changement nous fait peur, parce qu'il nous oblige à reconnaître que nous ne pouvons pas tout contrôler. Pour l'accepter, ayons confiance dans notre capacité à évoluer.

PAR **CLAIRE BROWN**

« Que les choses évoluent, on veut bien, mais seulement si c'est exactement comme on l'a prévu »

UNE AMIE me racontait comment une simple panne de voiture a envoyé balader toute l'organisation méticuleuse de sa journée, ainsi que sa paix mentale. « Tu m'aurais vu, on aurait dit une enfant devant un château de sable sous une vague ! » Et c'est vrai que quand arrivent des événements qui empêchent que se déroule notre programme, on a souvent bien envie de se rouler par terre en hurlant.

« Au lieu de gaspiller notre énergie à combattre les vagues, si on essayait d'apprendre à naviguer sur ce changement ? »

Peu importe combien de fois on se heurte à la réalité que rien n'est acquis et que tout est mouvant, on est toujours tellement surpris quand on s'aperçoit que nos plans, pourtant si bien organisés, si bien planifiés, s'écroulent comme des châteaux de sable. Que ce soit des petits projets quotidiens, ou des grands projets de vie, tôt ou tard, nos châteaux de sable seront pris par les mers du changement qui montent, c'est notre seule certitude.

On ne contrôle pas le changement

En même temps, on rêve toutes à un moment donné de changement. Mais même quand on veut le changement, que l'on l'initie, on se retrouve toujours au bord du précipice, comme dans les dessins animés, retroussant chemin un peu trop tard. Parce que le changement, qu'il soit prévu ou imprévu, nous fait quand même peur. Un peu, beaucoup, ça dépend. Tant que c'est un rêve, on le contrôle, et c'est beau. Mais dès que cela devient réel, on ne contrôle plus rien, ou du moins pas tout.

« La vie est changement. Si la graine ne changeait pas, il n'y aurait pas de plante »

Ce qui nous fait souffrir, au fond, c'est cette impossibilité de contrôler. Parce que les choses qui évoluent, on veut bien, mais seulement si c'est exactement comme on l'a prévu ! On arrive au bord du précipice à reculons, car on sait très bien au fond qu'à partir de là, on ne contrôle plus grand chose. Vouloir contrôler le changement, finalement, c'est s'agripper à une planche savonnée.

Face au changement, faire un choix

Certes, on ne contrôle pas souvent ce qui arrive à l'extérieur, mais il nous reste le contrôle que l'on a sur notre réponse aux événements extérieurs. Je dirais même que c'est là que réside notre liberté. Car se laisser happer par les événements, par les émotions fortes d'impuissance, de désespoir, de colère, de frustration, c'est attendre à ce que quelqu'un veuille bien résoudre la situation à notre place (rappelez-vous l'enfant et son château de sable). C'est faire cadeau de notre capacité à réagir à qui veut bien la recevoir et donc, encore une fois, être à la merci des événements externes.

Vivre en tant que victime passive des événements changeants nous enlève toute liberté de choix, toute capacité d'action. Nous savons que les vagues ne vont jamais s'arrêter, et qu'elles amèneront toujours du changement, donc inutile de lutter. Au lieu de gaspiller notre énergie à combattre les vagues, si on essayait d'apprendre à naviguer sur ce changement ? Et si on commençait à croire en nos capacités de curiosité, de créativité, d'inventivité ?

Se faire confiance

Notre capacité à apprécier, à savourer la vie dépend largement de notre capacité à nous faire entièrement confiance face au changement. Plus on a confiance en nous, plus on est ouverts à accueillir tous les possibles. Parce qu'au fond ce n'est pas tant le changement, ni même l'absence de contrôle que nous en avons, mais notre peur et donc notre résistance à ce changement qui nous font souffrir.

C'est précisément ce moment enfantin de crise et de refus devant le fait que notre château ait été englouti par la vague qui nous fait souffrir. Plus nous nous y accrochons, plus nous souffrons. Alors qu'en acceptant tout d'abord ce fait douloureux, nous pouvons envisager plus rapidement et plus sereinement des solutions et des alternatives.

Et il va nous en falloir de l'acceptation, parce que notre vie est quand même remplie de changement ! On peut même se dire que la vie est changement. Si la graine ne changeait pas, il n'y aurait pas de plante. Et pour nous c'est la même chose, nous évoluons constamment parce que la vie évolue, tout est fluide, rien ne demeure, tout bouge constamment. Leçon après leçon, défi après défi, nous grandissons, nous mûrissons.

Les mille facettes du changement

Malgré toutes les occasions qui nous démontrent que rien ne dure, quand tout va bien on est déçu que ça ne dure pas, et quand tout va mal on a l'impression que ça va durer pour toujours. En réalité tout change, tout le temps.

Si on y réfléchit bien, chaque cœur brisé, chaque déception, chaque choc, chaque moment triste que nous avons eu, tout a fini par se transformer, devenir autre chose. Et chaque bonheur, chaque réussite, chaque bonne surprise, là aussi, s'est métamorphosée. Nous-même ne restons pas figés dans le temps. Nous ne sommes pas les mêmes qu'il y a dix ans, ni qu'il y a six mois, ni même que hier ! Nous évoluons constamment, nous apprenons toujours de nouvelles choses, nous changeons d'avis, nos goûts évoluent… il paraît même que dans l'espace de sept ans toutes nos cellules se renouvellent !

Il y a des matins où je déroule mon tapis et le corps est raide, contracté. Et d'autres où il est souple, ouvert et fluide. Parfois mes séances de méditation sont des monologues internes, et parfois je retrouve plus facilement l'état méditatif. Rien n'est constant, tout change.

Grandir à travers le changement

Mon amie m'a parlé de la manière dont elle a réagi tout d'abord (enfant qui fait sa crise) face à sa panne de voiture, et surtout de ce qui s'est passé par la suite. Elle s'est vue d'abord complètement désemparée face à l'effondrement de sa journée et ses impératifs. Comme elle pratique le yoga et la méditation, elle était un peu déçue. Elle n'était vraisemblablement pas arrivée au niveau de sagesse qu'elle avait imaginé… En revanche, elle en a profité pour voir combien elle était créative, comment elle allait trouver des solutions, comment elle pouvait justement évoluer grâce aux changements face à elle.

Et je pense que c'est de cela qu'il s'agit. Sans être dans le refus de notre inconfort face au changement, faisons-en une opportunité pour développer notre capacité d'expansion, d'apprentissage sur nous-même, tout ce qu'il nous reste à apprendre, à affiner, à accepter chez nous. Avoir la curiosité de se demander : que cherchent à nous apprendre ces événements ? Que pouvons-nous améliorer chez nous ? Qui puis-je devenir ? Il s'agit plutôt de revoir notre rapport au changement, sans chercher à éviter la peur, sans rejeter le changement. En l'accueillant pleinement, sans chercher à devenir la victime des événements.

« Sans être dans le refus de notre inconfort face au changement, faisons-en une opportunité pour développer notre capacité d'expansion, d'apprentissage sur nous-même »

On ne fait pas le cocon à moitié

La vie et ses changements annoncent très souvent des périodes inconfortables, pendant lesquelles nous allons devoir assumer nos responsabilités et être dans l'action. Et cela sans rejeter, sans nier pour autant les craintes et les doutes que ces changements amènent. Il paraît qu'à l'intérieur du cocon, le changement de la chenille en papillon est douloureux. C'est carrément une dissolution et une reconstruction.

Mais alors, quel résultat ! Y aurait-il ce résultat avec une chenille réticente, négociant les conditions du cocon, forçant un peu le processus pour que ce soit moins douloureux ? Pour qu'il ne pousse qu'une aile ? Ou alors qui refuse catégoriquement d'entrer dans le cocon ? Voulons-nous être des chenilles qui n'oseraient jamais investir leur cocon ? Même si nous sommes convaincus que le changement en question n'aura que des résultats négatifs : qu'en savons-nous vraiment ? Combien de fois avons-nous été surpris par les événements ? Comment sait-on qu'en essayant coûte que coûte de contrôler l'incontrôlable, nous aurons un meilleur résultat ?

ENTRAÎNONS-NOUS AU CHANGEMENT

- **Prenez un moment pour observer** la quantité de changements qui marquent votre journée : depuis le soleil qui se lève et qui se couche, jusqu'à votre humeur. Il s'agira alors de plutôt noter ce qui ne change pas…
- **Où est-ce que vous résistez au changement ?** Que se passerait-il si vous laissiez le changement s'opérer ?
- **En toute honnêteté,** notez les changements qui vous font peur. Notez une action par changement que vous pouvez effectuer pour accompagner le changement, et non pas l'empêcher ou le changer.
- **Faites le test :** retrouvez trois changements dont vous aviez peur, et qui se sont produits récemment. Que s'est-il passé ? Est-il arrivé ce que vous imaginiez ? Qu'avez-vous appris à travers ces expériences ?
- **Posez-vous cette question :** Finalement, qu'est-ce qui fait le plus peur ? Changer ? Ou bien rester le même ?



Des produits de soins personnels fabriqués à partir d'ingrédients BIOLOGIQUES, NATURELS ET DURABLES

qui sont meilleurs pour

votre corps et la planète.





1% FOR THE PLANET

natracare

Vegetarian Society Vegan APPROVED

Le feu et la douceur

Une séquence bien-être, conçue pour détendre le ventre et stimuler avec finesse le système digestif.

TEXTE **ELÉONORE GRATTON** | SÉQUENCE ET POSTURES **CHLOÉ BRASÉ** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

35 MIN

★★ INTERMÉDIAIRE

BÉNÉFICES

- Renforce le système digestif
- Tonifie les abdominaux profonds
- Stabilité du bas du dos
- Améliore la fonction respiratoire
- Stimule la circulation sanguine
- Détente profonde

CONTRE-INDICATIONS

- Hernie
- Ulcère
- Pathologie thyroïde et glandes endocrines
- Femme enceinte

CETTE SÉQUENCE va mettre l'accent sur la zone de la digestion, impliquant apana, l'élimination, et agni, le feu. Apana est un des cinq souffles (vayu), il contribue à éliminer ce qui n'est plus nécessaire au bon équilibre physique. Son siège est dans le bassin. Il permet donc de rejeter tous les résidus de la digestion. Le souffle de l'expiration est apana vayu, (celui de l'inspiration prana vayu). Le bon fonctionnement des organes situé entre nombril et périnée dépend de lui. Apana agit également en régulant les émotions réprimées, les expériences négatives, en éliminant nos « toxines » sur un plan psychologique.

La digestion passe par le prisme du feu, agni, avant le processus d'élimination. Agni est le feu qui transforme, c'est la capacité à brûler et à discriminer les nutriments adaptés à notre système physiologique pour rejeter ensuite les toxines. Lorsque Agni est équilibré, le processus d'absorption et d'assimilation dans le corps a lieu en douceur, et permet aux nutriments de répandre une bonne énergie de vie. Cette séance détox contribue à nettoyer l'organisme en l'aidant à éliminer les toxines produites ou ingérer par le corps.



La pratique



1.

ADHAM PRANAYAMA

RESPIRATION ABDOMINALE

Asseyez-vous en tailleur, les yeux fermés. Votre dos est droit, une main est posée sur le ventre, à hauteur du nombril. Inspirez par le ventre, qui se bombe (1a). Expirez et ressentez que le nombril se rétracte vers la colonne, pendant que le ventre se creuse délicatement (1b). Le mouvement est continu et souple. Posez une intention de massage doux de l'abdomen, pour bien ressentir cette zone. Continuez pendant 2-3 min.



2.

BADDHA KONASANA - VARIANTE

LE TAILLEUR EN ROTATION

Restez en tailleur et posez les mains sur les genoux. Vous allez faire des rotations, des cercles, avec votre buste, en laissant votre bassin suivre le mouvement. Inspirez en inclinant le buste vers l'avant, le plus bas possible, le dos plat (2a). Sur la même inspiration, poursuivez la rotation vers la droite, toujours le plus bas possible (2b). Continuez le mouvement de rotation et expirez en arrondissant le dos lors du passage à l'arrière (2c). Terminez le tour à gauche, puis revenez centre. Les mains sont tuteurs dans ce mouvement et les bras actifs, qu'ils soient tendus ou pliés en fonction de l'étape de votre rotation. Faites 3-4 rotations dans un sens, puis autant dans le sens opposé



3.

BADDHA KONASANA - VARIANTE

LE TAILLEUR EN BASCULE



Toujours en tailleur, posez les mains sur les cous de pied. Inspirez en basculant le buste en avant, invitez la région sternum-poitrine à s'ouvrir, le visage est dégagé (3a). Expirez en arrondissant le dos à l'arrière sans effondrer le sternum (3b). Les bras sont engagés, ils participent au mouvement. Les mains sont actives. Répétez ce mouvement 6 à 8 fois, en maintenant une respiration profonde et constante.



4.

BADDHA KONASANA - VARIANTE

LE CORDONNIER EN TORSION

Toujours en tailleur, inspirez en levant les bras, puis expirez en tournant la poitrine et le buste à droite. La main droite se pose à l'arrière du bassin, la main gauche sur le genou gauche. Les bras sont tendus. Le visage suit le mouvement de torsion, sans forcer. Inspirez et revenez au centre en levant les bras, puis expirez en tournant vers la gauche. Enchainez les torsions, en alternant les côtés. Gardez toujours le dos étiré, la poitrine est maintenue par la torsion et l'élévation de la colonne. Répétez ce mouvement 4 à 6 fois.

5.

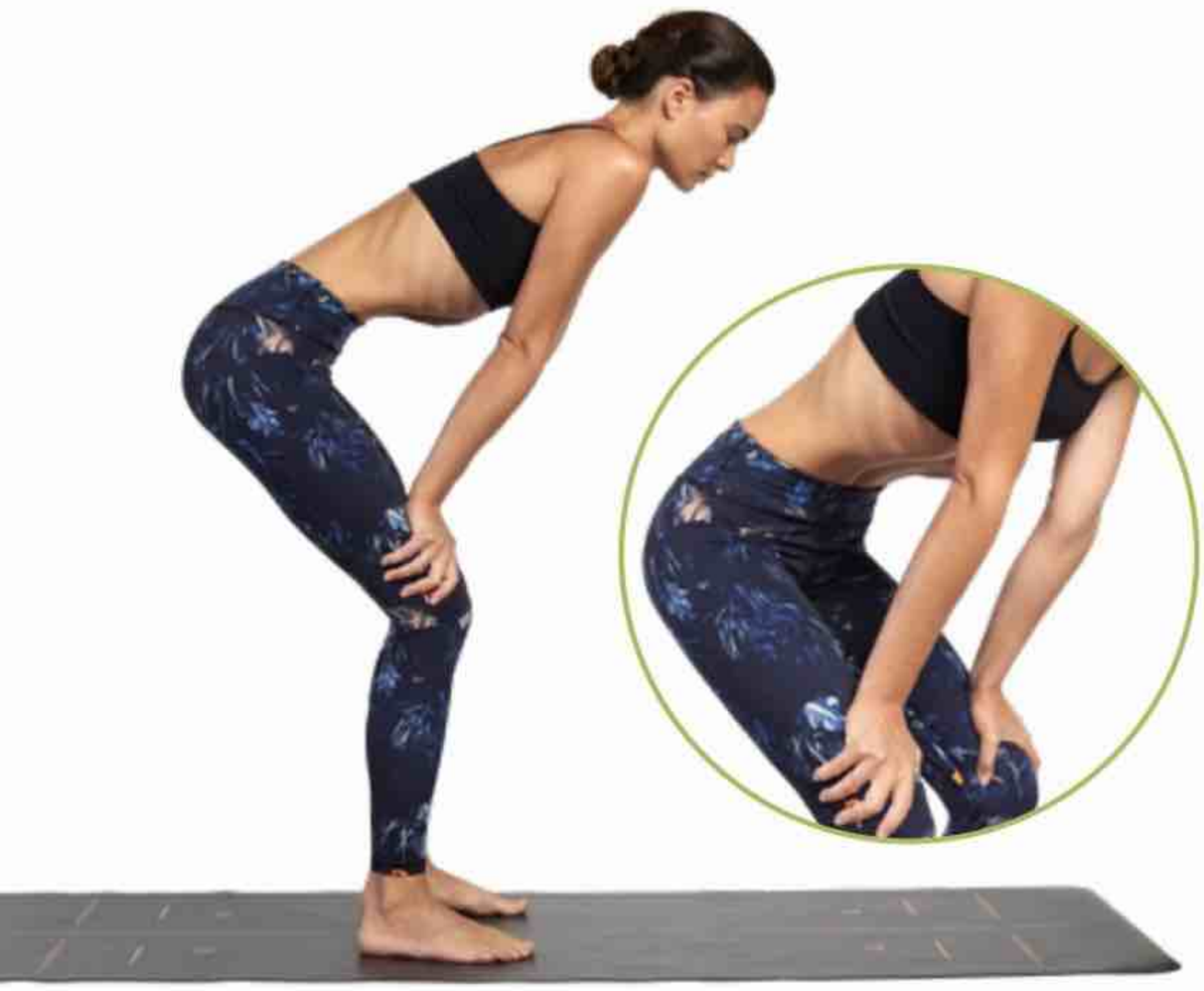
MARJARIASANA

LE CHAT

Installez-vous à quatre pattes, les mains écartées de la largeur des épaules, les genoux de la largeur des hanches. Expirez et rentrez le coccyx vers le nombril, les lombaires commencent à se bomber, puis le dos. Veillez à ne pas abandonner la tête ni à contracter vos épaules. Une courbe se crée du coccyx jusqu'au sommet du crâne. Le nombril se rapproche de la colonne. À l'appel de l'inspire, inversez le mouvement en partant du coccyx. Les lombaires se creusent, le thorax s'ouvre, le regard va vers le ciel. Faites plusieurs fois ce mouvement, avec précision pour bien appréhender la mobilité colonne vertébrale et les différentes étapes. Répétez ce mouvement 6 fois.







6.

UDDIYANA BANDDHA

L'ASPIRATION DU VENTRE

Démarrez debout, pieds écartés de la largeur des hanches, puis pliez vos genoux, posez les mains dessus, le buste s'incline vers l'avant, la tête alignée à la colonne. Inspirez doucement pour bien remplir les poumons, puis expirez pour les vider complètement. Faites une fausse inspiration (sans avaler de l'air) pour faire remonter le diaphragme. Aidez-vous en contractant les abdominaux. Vous ressentez vos viscères remonter vers les poumons, tandis que vos mains poussent sur les cuisses. À l'appel de l'inspire, relâchez et retrouvez un souffle normal. Répétez 2 fois.



7.

ADHO MUKHA SVANASANA

LE CHIEN TÊTE EN BAS

Place-vous à quatre pattes, les orteils retournés. En expirant, levez le bassin, en poussant le coccyx vers l'extérieur. Les mains repoussent le sol. Les bras tendus et le haut du corps s'alignent avec elles. La nuque dans l'alignement de la colonne. Celle-ci s'étire, avec un léger creux naturel dans le dos. Ressentez les viscères se relâcher vers l'estomac sous l'effet de la gravité. Restez 4 à 6 respirations.



Pour vous aider

Si l'étirement est trop intense, pliez vos genoux, et laissez les talons décollés du sol.



8.

CHATURANGA DANDASANA

LE BÂTON

En transition pour aller vers le sol, descendez vers la position de la planche. Puis pliez progressivement les bras et ramenez le poids du corps à l'avant, sans forcer sur vos épaules, jusqu'à arriver dans la posture du bâton. Serrez-bien vos coudes contre les côtes durant cette descente. Surveillez le positionnement de vos épaules et l'alignement de vos coudes, afin de ne pas aller trop en avant. Répartissez ensuite le poids du corps entre le haut et le bas pour que les jambes puissent jouer un rôle actif et que les épaules travaillent dans un juste équilibre. Restez 1 ou 2 respirations, puis déposez le corps sur le tapis.



Pour vous aider

Si la sollicitation des bras est trop intense, posez vos genoux au sol.



9.

DHANURASANA

L'ARC

Allongez-vous sur le ventre, pliez vos genoux et attrapez vos cous-de-pied avec vos mains. Ouvrez bien vos épaules. Pliez vos coudes et rapprochez les talons des fessiers. Puis sur l'inspire, soulevez les cuisses et dépliez les genoux ce qui va tendre vos bras. Les chevilles vont exercer une traction sur les bras, ce qui aide le buste à se lever. Ajustez votre tête, sans « casser » la nuque. Expirez et, poumons vides, accentuez l'extension de la colonne si c'est confortable pour vous. Restez 4 respirations.



Pour vous aider

Si la posture finale est trop exigeante, restez à la première étape, cheville contre les fessiers.

10.

BALASANA

L'ENFANT

Mettez-vous à genoux et écartez-les pour faire de la place au buste. Sur l'expire, descendez le buste jusqu'à poser le front au sol (ou sur un support). Les bras sont détendus vers l'avant, paumes des mains au sol. Idéalement, le bassin est en contact des talons. Restez quelques minutes dans la posture, en gardant un souffle présent. Observez ce temps de récupération, avec bienveillance, dans l'accueil de vos sensations. Le ventre est en compression douce, au repos.



Enchaîner la séquence



Chloé pratique sur un tapis et porte un legging **Blùm yoga**

Vastu
DONNER UNE ÂME À SA MAISON

Le Vastu est l'art d'accorder la dimension spatio-temporelle de l'habitat avec notre intériorité et notre vie spirituelle.

TEXTE **GUIDO GABRIELLI**

LE VASTU est un système d'architecture et design indiens issu d'une tradition de presque 5000 ans. Sa finalité est la conception d'espaces d'habitation harmonieux et en syntonie avec la nature et les énergies subtiles. Il se fonde sur les concepts d'orientation, d'équilibre et de proportion. Il conçoit des constructions qui favorisent la santé, la prospérité et le bonheur des personnes qui y habitent. Le Vastu est encore aujourd'hui largement utilisé en Inde et dans d'autres pays pour la construction d'immeubles d'habitation et de bureaux. On peut parler à propos du Vastu d'un véritable système d'intégration spatio-spirituel.

La mise « en scène » de l'espace-temps

Le mot sanskrit *Vastu* a plusieurs significations, pour la plupart en lien avec la vraie essence d'un objet ou d'un lieu. La racine VAS peut être traduite par « résider, habiter, demeurer » et donc Vastu désigne le fait d'habiter un espace. Dans le langage philosophique, on utilise ce terme pour définir ce qui est réel, substantiel, la « source première », c'est-à-dire une partie essentielle d'un ensemble plus grand. De nos jours, on utilise ce mot pour désigner un espace d'habitation ou de travail, comprenant le terrain sur lequel cet espace se trouve.

Mais la racine sanskrite VAS nous suggère l'existence d'une autre dimension en relation à ces lieux, comme substrat créatif qui en définit les lois et les comportements.

Si l'on observe les différentes disciplines qui traitent de la construction et de l'habitat en harmonie avec le cosmos, que ce soit en Inde, en Chine ou au Japon, on se rend compte que le Vastu représente le barycentre de toutes ces disciplines et en est probablement à l'origine. Le Vastu trace les lignes fondamentales du fonctionnement de l'espace et de son énergie, assigne des natures et des poids aux différentes directions à l'intérieur d'un périmètre géométrique spécifique, nous apprend comment gérer l'espace une fois qu'on en a découpé une portion et l'on a défini les murs externes, en qualifiant l'énergie spécifique de ce lieu.

« La finalité du Vastu est la conception d'espaces d'habitation harmonieux et en syntonie avec la nature et les énergies subtiles »

De quelle façon telle habitation, tel bureau, tel immeuble entrent en résonnance avec l'espace environnant et, plus en général, avec le Cosmos ? De ces préoccupations, d'ordre plus profond, jaillissent d'autres considérations plus techniques et pratiques, qui vont jusqu'à nous indiquer où placer la cuisine, comment positionner le lit ou le canapé, où placer la porte d'entrée principale.

Une tradition riche, avec plusieurs disciplines

D'autres disciplines se sont inspirées du Vastu et ont développé des parcours spécifiques, avec des nuances liées à leurs propres territoires et traditions. Le Feng Shui chinois, par exemple, est influencé par l'*I Ching*, le livre des transformations. En revanche, la gestion de l'espace chez les bouddhistes tibétains est clairement influencée par l'apport du *Livres Tibétains des Morts*. Difficile toutefois de remonter à des sources originelles et sûres de ces différentes traditions. Pendant longtemps, ces connaissances étaient transmises oralement de maître à élève oralement, à travers des schémas et des règles facilement mémorisables.

Approcher le Vastu aujourd'hui signifie, d'une part, profiter d'un long travail de recherche et d'exégèse des anciens textes sanskrits, issus de la tradition védique et, d'autre part, intégrer à ces connaissances ancestrales les savoirs contemporains sur l'économie énergétique, la bio-construction et les neurosciences. Les bases théoriques et culturelles du Vastu nous viennent essentiellement des textes fondamentaux de la tradition védique, comme la *Bhagavad Gita* ou il *Bhagavad Purana*.

Changer l'habitat pour changer ses habitants

En particulier dans le chapitre 13 de la *Gita*, nous trouvons ce que l'on peut considérer comme la fondation philosophique du Vastu. Dans ce passage, Krishna parle du champ (Kshetra) et de celui qui connaît le champ (kshetrajna). Le champ peut être entendu comme le corps, mais aussi, de manière étendue, toute la réalité du monde matériel (prakriti) et donc aussi l'espace physique d'une habitation.

On retrouve ici de nombreux concepts qui définissent les coordonnées du Vastu : les éléments, le faux ego, l'intelligence, le non manifesté, les dix organes de sens, le mental, les cinq objets des sens, l'agrégat des 24 composantes de la matière, l'attraction et l'aversion, la joie et la douleur, les manifestations de la vie, le domaine de l'action et ses interactions. On y souligne que font partie du champ, donc de l'espace-temps, aussi notre appareil psychique et certaines modalités d'interaction particulièrement significatives, comme nos attitudes. Le Vastu agit donc d'une façon holistique très spécifique : en modifiant les espaces qui nous entourent, on modifie également nos convictions. L'espace et notre mental, avec toutes ses fonctions et contenus, ne font qu'un. Il en découle que des interventions dans l'espace de l'habitat permettent d'obtenir des changements intérieurs et dans certains cas, nous changer.

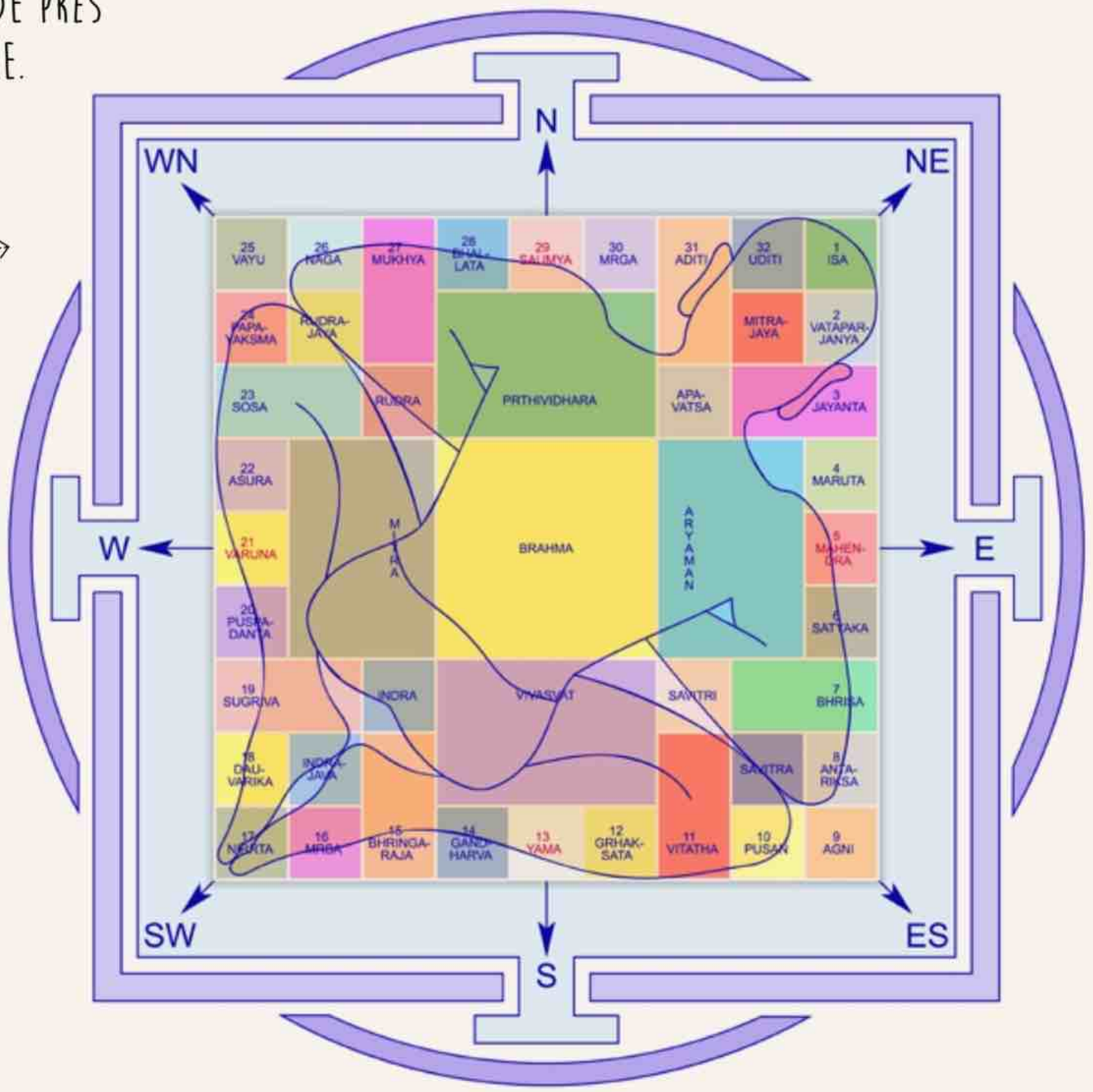
Une vision holistique et unifiée

Ce qu'on appelle la « culture védique » est un corpus de connaissances à la fois spirituelles, psychiques et mentales qui vise à harmoniser toutes les dimensions de l'existence. Les sciences védiques, dont le Vastu, ont été transmises oralement et affinées pendant des millénaires, pour offrir des synthèses unifiées de connaissance. Aujourd'hui, nous sommes submergés de données, recueillies dans d'énormes banques de données analytiques, où les informations sont traitées séparément, dans des portions de connaissances hermétiques les uns aux autres. Il n'arrive quasiment jamais qu'un physicien parle avec un philosophe ou un médecin, ou qu'un ingénieur se confronte avec un maitre spirituel. On commence à peine à comprendre l'importance de l'interdisciplinarité. Pour les rishis (sages) védiques, cette interdisciplinarité a toujours été une évidence. On ne peut s'occuper du corps sans tenir compte de l'esprit et surtout sans tenir compte de l'âme. Il faut le faire simultanément, en essayant de trouver le juste équilibre.

Le diagramme de l'âme de la maison

Et l'on arrive donc au cœur de la contribution du Vastu à cet ensemble plus vaste qui comprend bien sûr le yoga et l'ayurveda, à savoir la disposition de l'espace. Disons d'entrée que pour le Vastu, une maison a un corps, et que ce corps a une âme. Symboliquement, il est représenté positionné face vers le sol, avec la tête orientée à Nord-Est, comme on le voit dans le schéma appelé Vastu Purusha Mandala, ou « diagramme de l'âme de la maison » (voir ci-dessous). On y trouve tout ce qu'il est essentiel de connaître dans le Vastu. Il existe une relation étroite entre les huit directions cardinales, la terre et le ciel (le cosmos). Ces connexions sont présentées dans le diagramme, à travers la position, les caractéristiques et l'énergie spécifique qui sont associées à chaque carré qui compose le schéma.

REGARDONS DE PRÈS CE DIAGRAMME.



- La tête du Vastu Purusha est orientée vers le Nord-Est. On comprend qu'il s'agit d'une zone très importante.

- Les genoux et les coudes (des parties du corps délicates et sensibles) sont orientés à Nord-Ouest et à Sud-Est qui, par extension, sont des zones délicates et sensibles.

- Le cœur et tous les organes vitaux se trouvent au centre de la figure, qui désigne une zone très riche en énergie et tout aussi importante.

- Les pieds, soutien et fondement du mouvement du corps, se situent à Sud-ouest et désignent les racines et la stabilité d'un édifice.

Ce diagramme est subdivisé en 9 lignes et 9 colonnes, ce qui donne 81 carrés, 81 portions d'espace. Dans chacun de ces carrés, dont le nom sanskrit est *pada,* résident des être divins, qui représentent des énergies spécifiques. Ce diagramme fait partie des éléments qui sont parvenus jusqu'à nous intactes depuis leur conception, il y a plusieurs milliers d'années.

L'importance des orientations cardinales

L'importance de l'orientation Nord-Est est capitale, comme le montre la position de la tête du corps-âme-espace. Par exemple, encombrer excessivement ou renfermer complètement la zone Nord-Est d'un maison ou d'un appartement peut être dommageable pour la salubrité de l'espace, tout comme pour celle de ses habitants. C'est aussi par le Nord-Est qu'arrive l'une des plus importantes lumières du matin, appelée *brahma-muhurta*. Cette lumière est chargée de rayons ultra-violets sains, très bénéfiques pour la santé. Se lever tôt le matin et regarder le soleil qui se lève, pendant qu'éventuellement on prononce un mantra ou qu'on reste juste en contemplation, est fondamental pour trouver un bon équilibre physique, psychique et spirituel.

« Le Vastu agit d'une façon holistique : en modifiant les espaces qui nous entourent, on modifie également nos attitudes »

Tout aussi important est la position des murs à Nord Nord-Est. S'ils sont encombrés et recouverts d'objets ou de plaquages et s'ils ne sont pas assez aérés, ils peuvent s'imprégner d'humidité, de champignons et de moisissures. Ce phénomène contribue à aggraver le problème des Composantes Organiques Volatiles (CVO) à l'intérieur des espaces d'habitation et de travail, qui sont en grande partie responsables de ce qu'on appelle actuellement la pollution intérieure.

Ranger la maison pour ranger le mental

Ce lien direct entre notre maison, notre mental et notre inconscient signifie que nous manifestons à l'extérieur ce que nous sommes à l'intérieur. Ce qu'on peut résumer dans une phrase : « montre moi ta maison et je te dirai qui tu es ». Quand on veut analyser un espace d'habitation dans une perspective Vastu, il faut chercher cette corrélation entre l'espace physique et la vie intérieure de ceux qui l'habitent, afin de trouver comment stimuler un changement intérieur. On parle beaucoup en ce moment du *decluttering*, à savoir l'art de ranger sa maison, de la désencombrer.

Notre tendance à empiler des objets dans nos maisons (choses, gadgets, vêtements, bibelots, décorations) est clairement une manifestation d'une tendance sociétale néfaste à l'accumulation.

Le *decluttering* est très à la mode parce qu'il propose au contraire de trier, jeter, simplifier, pratiquer le moins au lieu du plus. Mais il ne faut pas tomber dans l'excès opposé et penser que tous les problèmes personnels peuvent être magiquement réglés avec une maison bien orientée et bien rangée. Par exemple, Marie Kondo, autrice célèbre de livres sur le *decluttering*, a surpris ses lecteurs en révélant que sa maison est actuellement sens dessus dessous parce qu'elle a des enfants en bas âge. « Ma maison est bordélique, mais je pense que la façon donc je passe mon temps en ce moment est ce qui me convient dans cette phase de ma vie ». Le but de la vie n'est pas d'avoir une maison parfaitement rangée, mais de se connecter avec la partie la plus essentielle de son intériorité. Le Vastu nous append qu'il il y a un relation entre l'organisation de l'espace et notre intériorité, et cette relation va dans les deux sens.

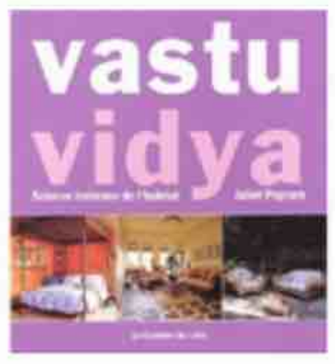
« Des interventions dans l'espace de l'habitat permettent d'obtenir des changements intérieurs et, dans certains cas, de nous changer »

À LIRE

Laurent Montels,
Vastu shastra. Un art traditionnel indien pour être bien chez soi,
Éd. Dervy

Gerean Hach,
Vastu. Le yoga de l'habitat,
Éd. Trédaniel

Juliet Pegrum,
Vastu vidya. Science indienne de l'habitat,
Éd. Le courrier du livre



L'immobilité dans la posture assise

L'immobilité des postures assises en yoga a un sens symbolique mais aussi de effets concrets sur notre physique et notre mental.

PAR **LIONEL COUDRON** | POSTURES **CORINNE MIÉVILLE** | PHOTOS **ROLAND MÉNÉGON**

LE YOGA a longtemps été associé à une pratique de postures immobiles, nécessitant une grande souplesse, et que l'on garde dans l'inconfort, tout en restant serein… Mais, depuis une vingtaine d'années, on connaît également l'importance des postures enchaînées et mobiles (vinyasa). Toutefois, si les postures dynamiques sont nombreuses et font partie désormais de tous les cours de yoga, il n'en reste pas moins vrai, que la spécificité du yoga par rapport à toutes les autres disciplines est bien la pratique de postures immobiles !

L'immobilité dans la posture assise

L'immobilité dans la posture assise (fig. 1), est l'essence même du Hatha Yoga. Cela remonte à son origine, il y a des milliers d'années, lorsque le yoga était encore avant toute chose de la méditation. En effet, le nom même de la posture dans le yoga se dit asana, ce qui en dit long car l'étymologie de ce mot vient directement de la racine *axe*, « assise », « s'asseoir », « être dans son axe ou dans son assiette ». Lorsque l'on est « bien dans son axe », alors cela devient une posture immobile, une asana. Par la suite, le terme asana s'est étendu à toutes les postures de yoga pouvant être pratiquées sur une seule respiration ou bien encore en enchaînement avec d'autres postures comme dans la salutation au soleil.
Pour parvenir à l'immobilité, il faut respecter des consignes de base qui sont d'ailleurs clairement détaillées dans les Yoga Sutras : ne pas se faire mal, faire de son mieux possible, ne pas faire de compétition, ni avec soi, ni avec les autres, être sincère et ne pas être frustré si l'on n'y arrive pas (du premier coup). Enfin, la nécessité d'un entraînement régulier. Car la posture immobile sous des apparences simples est difficile et souvent comporte de nombreux risques car très exigeante.

À ces consignes d'ordre général, nous pouvons ajouter que pour se tenir longtemps dans une posture en station assise jambes croisées, il faut que notre rachis soit redressé, dans son axe, tout en respectant les courbures naturelles. Pour cela il faut que votre bassin soit en légère antéversion et que vous reposiez sur vos ischions, les pointes osseuses à la base du bassin que l'on peut très facilement ressentir avec les mains. C'est à cette condition que le reste de votre colonne vertébrale se place correctement. Cela évite toute crispation dans les muscles des hanches qui seraient source à la longue de tendinites. Mais pour permettre cette position du bassin, vos hanches doivent être suffisamment souples et vos ischio-jambiers aussi. Si vous n'y arrivez pas, en attendant que la pratique d'autres postures les étirent suffisamment, inutile de forcer, vous ne feriez que retarder le moment idéal. Il faut que vous placiez, en attendant, un petit coussin, ou petit banc sous les fessiers pour permettre ce léger basculement en avant du bassin.
Vous devez également prendre soin de vos genoux qui, lorsque vous êtes assis jambes croisées, vont subir à la fois une flexion et une légère rotation. Attention, là

encore. Si vous n'avez pas les hanches assez souples vos genoux risquent d'en payer la note. Vous devez donc non seulement bien veiller à avoir placé une hauteur sous vos fessiers, mais n'hésitez pas à caler vos genoux par des briques ou coussins pour qu'ils ne reposent pas dans le vide. Ce n'est qu'à cette condition que vous serez bien placé pour rester des longs moments et recueillir les bénéfices de la posture assise immobile méditative. C'est dans cette posture que vous pourrez vous sentir, à la fois ancré dans le sol et redressé vers le ciel.

Les muscles endurants de la colonne

Que se passe-t-il sur un plan musculaire lorsque l'on est dans une posture assise immobile ? Tous vos muscles profonds, ceux qui entourent de façon très intime les vertèbres vont se contracter pour faire comme un manchon qui gaine la colonne vertébrale. C'est un ensemble de dizaines (plus de cent) de petits muscles qui relient les vertèbres les unes aux autres. Ils sont érecteurs et ont la capacité de travailler dans la durée sans fatigue



aucune. Ils vous empêchent de vous affaisser. Pour cela, ils sont constitués d'une majorité de fibres musculaires rouges, qui sont alimentés en continue par de l'oxygène pour assurer leur travaille dans la durée. Votre corps peut rester droit et immobile sans effort durant des heures en endurance.

La cognition incarnée

Lorsque vous êtes bien placé dans votre posture assise (demi-lotus, lotus, posture parfaite...), vous avez alors une sensation de dignité, d'ouverture, de confiance et dans le même temps de lâcher-prise. L'attitude que vous prenez, la posture que vous habitez, agit directement sur votre état. C'est ce que les scientifiques appellent la cognition incarnée. Si vous êtes en boule, vous n'êtes pas dans le même état que si vous êtes redressé en ouverture de thorax, ou dans une posture sur la tête. Chaque posture a son effet propre par l'attitude qu'elle entraîne.

C'est pourquoi la posture est si importante pour la pratique de la méditation, même si l'on peut méditer dans n'importe quelle position. Pour le débutant, il est bien plus facile d'atteindre un état de disponibilité et de sérénité dans une posture qui l'y conduit. Si vous êtes dans une posture crispée, mal installé, recourbé, vous ne pourrez pas avoir ce préalable sur votre esprit.

Lorsque votre colonne vertébrale est « droite », vous êtes alors ancré dans la terre et redressé vers le ciel et vous avez un dos libéré des tensions du passé, car vos muscles ne sont pas crispés mais détendus et l'avant est lui aussi sans contractures musculaires ce qui donne un sentiment d'être libéré des angoisses de l'avenir. Alors, vous êtes dans l'axe du présent, totalement impliqué dans l'ici et maintenant. Avec l'entraînement et la pratique, progressivement, nous arrivons à maîtriser l'immobilité et à ne plus ressentir d'inconfort. Ni aux genoux, ni aux hanches, ni au dos, ni aux épaules.

Ressentir la non finitude

Si dans un premier temps, la posture stable et agréable génère un état de paix et de disponibilité, dans un deuxième temps, elle va entraîner une transformation profonde qui vous permettra de ressentir encore bien d'autres choses.

En effet, l'immobilité, va progressivement tarir les influx nerveux qui arrivent au cerveau et qui lui permettent de situer votre corps dans l'espace. Au fil des minutes, vous êtes comme plongé dans un caisson de privation sensorielle, comme en apesanteur. L'absence d'influx caractérisant votre position dans l'espace va arrêter la stimulation d'une zone sensorielle du cerveau bien spécifique. Cette zone est celle qui vous fait sentir que vous êtes un individu distinct des autres, qui vous fait sentir votre peau et vous identifie à votre personne. Lorsque vous la privez d'informations sensorielles, elle s'éteint progressivement et vous permet alors de vous sentir relié à l'univers tout entier, en faisant disparaître votre sensation d'individu séparé. Vous basculez alors dans un sentiment particulier d'unité et de non-limitation. Cette immobilité amène rapidement à la disparition de la sensation du temps qui s'écoule et stimule la sensation de se situer dans un temps éternel.

Dans le prochain numéro, nous continuerons notre voyage au cœur de la posture immobile.

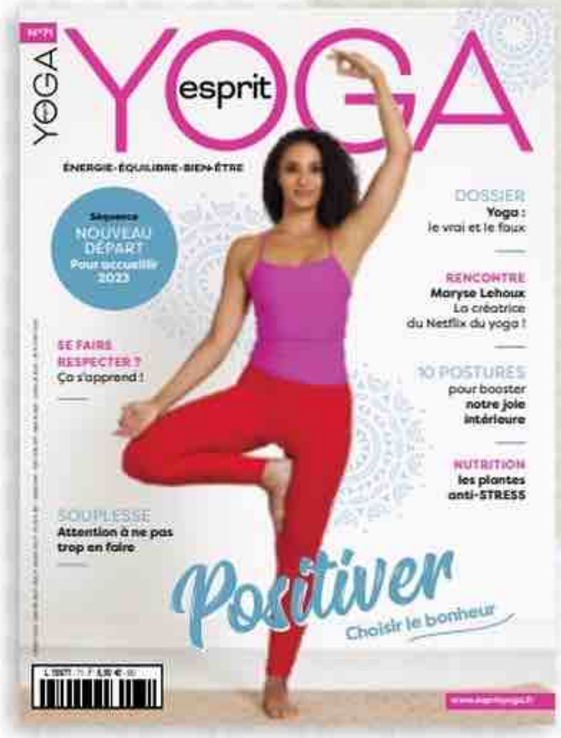


LIONEL COUDRON
Médecin et professeur de yoga depuis plus de 30 ans, il dirige l'Institut de yogathérapie à Paris (www.idyt.com) et a publié plusieurs ouvrages sur ce sujet aux éditions Odile Jacob. Il est également directeur scientifique des salles Yoga Time. Dernier ouvrage paru : *Le vrai nom du bonheur est la sérénité*, éd. Kéro.

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT





JE PROFITE DE L'OFFRE SPÉCIALE ET JE CHOISIS

1 AN D'ABONNEMENT

pour 29,95€

(soit plus de 25% de réduction*)

Meilleure offre.-

2 ANS D'ABONNEMENT

pour 49,95€

(soit près de 40% de réduction*)

+ EN CADEAU

(Quel que soit votre choix de durée)

LE CAHIER DE COLORIAGE

Inspiration zen

50 mandalas très originaux à colorier et 10 dessins de mandalas à prolonger soi-même au crayon en fin d'ouvrage.

* par rapport au prix de vente au numéro

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **Esprit Yoga - Service Abonnement - 20, rue Rouget de Lisle - 92130 Issy les Moulineaux - France**

Tél : 01 86 70 01 75 - Mail : service-abonnement@esprityoga.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale et choisis la durée

☐ **1 an pour 29,95 € seulement** (Pour les Dom et l'UE 35,95 € / Pour le reste du monde : 38,95 €)

☐ **2 ans pour 49,95 € seulement** (Pour les Dom et l'UE 61,95 € / Pour le reste du monde : 67,95 €)

Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case ☐

Si le cahier de coloriage est destiné à l'un de vos proches, cochez la case ☐

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Code Postal ..... Ville .....

Pays.....

E-mail .....

L'ADRESSE DE MON PROCHE *(destinataire de l'abonnement)*

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....

Prénom.....

Adresse.....

.....

Code Postal ..... Ville .....

Pays.....

E-mail .....

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

☐ CB N° ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋

Expire ⌊_⌋⌊_⌋ ⌊_⌋⌊_⌋ N° Contrôle ⌊_⌋⌊_⌋⌊_⌋ (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 28/02/2025
AUTOEY78-12

Conformément à la loi informatique et Liberté n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de Esprit Yoga : esprityoga@abopress.fr

Badddha konasana





BÉNÉFICES

- Détend l'articulation sacro-iliaque
- Assouplit hanches, genoux et chevilles
- Efficace pour la bonne santé de reins, vessie et prostate
- Aide au bon fonctionnement génito-urinaire
- Soulage douleurs menstruels, sciatique et constipation
- Excellente pour les femmes enceintes

CONTRE-INDICATIONS

- Hanches et genoux fragiles, à adapter avec des supports
- Hernie discale sur zone lombaire

Un esprit calme et un cœur ouvert

Une posture pour trouver le calme et la stabilité face aux transformation de la vie.

TEXTE **ELÉONORE GRATTON** | SÉQUENCES ET POSTURES **YSABEL PINAUT** | PHOTOS **SÉBASTIEN DOLIDON**

BADDHA KONASANA est connue sous le nom de posture du cordonnier ou du papillon, le schéma des jambes rappelant celle des ailes déployées de ce bel insecte. En, sanskrit, *baddha* signifie « tenu » et « kona » angle. Cet angle tenu n'est autre que celui orchestré par la présence des mains autour des pieds, maintenu grâce à des bras engagés. Comme toutes les postures d'ouverture de hanches, elle est axée sur le deuxième chakra, Svadhisthana, siège potentiel de nos désirs émotionnels et créatifs. C'est une proposition pour maintenir un esprit calme à cœur ouvert, face au mouvement et aux transformations de la vie… tel le papillon qui se déploie hors de son cocon, prenant son envol pour une liberté de mouvements renouvelés.

La pratique

Asseyez-vous le dos bien droit, en préservant sa courbure naturelle. Pliez les deux genoux, pieds à plat posés le plus près possible du périnée. Puis ouvrez vos genoux pour placer les bords externes des pieds en contact. Les mains vont saisir les pieds, en se plaçant sur les cous-de-pied, pouces à l'intérieur des plantes. Les cuisses descendent vers le sol et vont vous permettre de placer au mieux les plantes des pieds vers le ciel. Les genoux descendent vers le sol, peut-être s'y déposent, selon votre souplesse. Une légère traction s'engage au niveau des bras depuis les mains, qui essayent de rapprocher les pieds du périnée, jusqu'aux épaules. Celles-ci restent détendues. Les omoplates se rapprochent légèrement. Fermez les yeux, imaginez le souffle circuler le long de votre colonne vertébrale. La posture invite à être patient et persévérant.

Ysabel porte une tenue **Kitiwaké** et pratique sur un tapis **Blùm yoga**

1.

BADDHA KONASANA

LE PAPILLON EN FLEXION LATÉRALE

Depuis la posture principale, posez vos mains au sol, des deux côtés du bassin. Inspirez en laissant glisser la main droite qui s'éloigne du bassin, pendant que le bras gauche se lève au-dessus de la tête. Gardez les hanches stables, vers le sol. Si le fessier gauche tend à se soulever, réduisez l'ampleur de l'étirement latéral. Les cervicales sont dans le prolongement de la colonne vertébrale. L'épaule gauche reste ouverte, en faisant glisser l'omoplate vers la colonne et vers le bas du dos. Restez 4 respirations, puis revenez au centre et pratiquez de l'autre côté. Ce mouvement permettra d'étirer les flancs, et de déployer une ouverture thoracique sur les côtés. La colonne vertébrale sera mobilisée et étirée.





2.

PARIVRTTA BADDHA KONASANA

LE PAPILLON EN TORSION

Depuis la posture de base, inspirez, levez les bras et expirez en tournant le buste à droite. La main gauche se pose sur le genou ou le haut de la cuisse, la main droite derrière votre fessier droit. Les bras sont actifs, comme des tuteurs dans ce geste. Veillez à garder les épaules sur une même ligne. La tête suit la trajectoire à droite, en respectant la mobilité des muscles de votre cou et de vos cervicales. La poitrine reste ouverte naturellement, le haut du dos reste droit. Dans la posture en statique, inspirez en cherchant à étirer la colonne vers le ciel, expirez en invitant votre buste à se tourner un peu plus à droite. Cette variation permet de bien ressentir le rapport entre viscères basses, bassin et lombaires.

3.

BADDHA KONASANA MAINS DERRIÈRE LE DOS

LE PAPILLON AVEC SUPPORT DES MAINS À L'ARRIÈRE

Depuis la posture de base, inspirez en ouvrant les bras sur les côtés, puis expirez et portez-les vers l'arrière et déposez le bout de vos doigts au sol, dans un angle confortable pour vos bras et vos épaules. En statique, portez votre attention sur la courbure de vos reins, sans chercher à l'augmenter. Observez la stabilité accueillante de votre bassin et profitez d'un espace qui s'ouvre au niveau centre poitrine. Cette posture permettra de bien ressentir le dos, en lui donnant l'indication de travailler avec sa courbure naturelle. L'effet sera un sentiment d'élévation depuis la base de votre bassin et un déploiement progressif de votre poitrine-sternum.

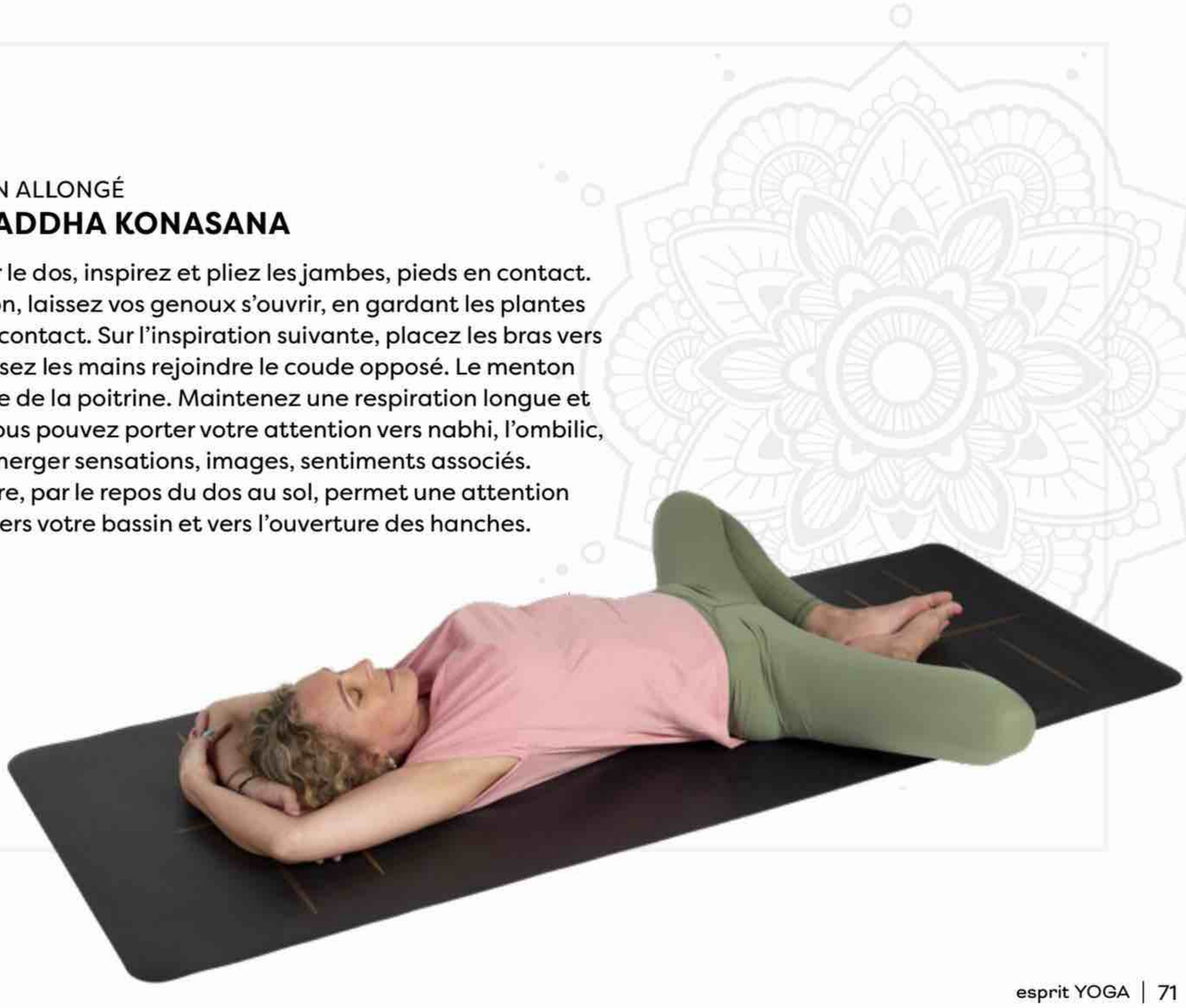


4.

LE PAPILLON ALLONGÉ

SUPTA BADDHA KONASANA

Allongée sur le dos, inspirez et pliez les jambes, pieds en contact. À l'inspiration, laissez vos genoux s'ouvrir, en gardant les plantes de pieds en contact. Sur l'inspiration suivante, placez les bras vers l'arrière, laissez les mains rejoindre le coude opposé. Le menton se rapproche de la poitrine. Maintenez une respiration longue et profonde. Vous pouvez porter votre attention vers nabhi, l'ombilic, et laissez émerger sensations, images, sentiments associés. Cette posture, par le repos du dos au sol, permet une attention privilégiée vers votre bassin et vers l'ouverture des hanches.



Vers la lumière

Comme la nature, nous aussi bourgeonnons au printemps, nous nous tournons vers la lumière et nous ouvrons aux possibilités et au renouveau. Et si c'était l'occasion d'amorcer de nouvelles habitudes, plus saines, plus en accord avec notre nature ?

PAR **ORIANE ROUSSET**

Ouverture aux autres

LE RETOUR de la lumière, les couleurs vives de la nature, les températures qui remontent sont autant de signaux que reçoit notre corps pour sortir de son hibernation. Pourtant, nos rythmes, professionnels surtout, restent souvent les mêmes à chaque saison. C'est dans notre quotidien qu'il faut s'adapter au changement. Mettre en place des rituels simples et agréables peut nous permettre de nous ouvrir à l'arrivée du printemps et de mieux vivre ce changement de saison qui entraîne parfois une fatigue et un manque d'énergie (voir encadré « Pallier la fatigue de printemps »).



RITUEL PRINTANIER DU MATIN

Le printemps est une saison qui invite à s'ouvrir à l'extérieur et aux autres. Après des mois d'hiver, de teint terne et d'humeur maussade, il est temps d'ouvrir le regard et le visage, pour avoir des traits plus engageants, et de refaire circuler l'énergie pour avoir une peau plus lumineuse.

Au réveil, buvez un grand verre d'eau, à température ambiante, ou chaude. Ce geste simple réhydrate l'organisme qui perd beaucoup d'eau pendant la nuit. C'est aussi un moyen d'activer le métabolisme et de mettre en route notre système digestif pour chasser les acides et les toxines accumulés dans l'estomac et le foie pendant la nuit, du fait aussi de la position allongée, qui favorise la congestion des fluides.
Pour décongestionner les organes, mettez-vous debout, au saut du lit, et commencez à secouer le corps en sautillant sur place pendant quelques minutes, sur une musique rythmique comme des percussions par exemple. Bougez également vos bras, et utilisez le souffle de façon saccadée pour accompagner les secousses. Cet exercice va relancer la circulation lymphatique et sanguine dans tout le corps, mais aussi libérer les émotions, réguler le stress et activer le versant parasympathique du système nerveux. Ce rituel matinal vous permettra de disposer pleinement de votre énergie pour la journée, et de la commencer de manière détendue.

Utilisez ensuite un gua sha (en pierre, en bois…) pour drainer la lymphe du visage, assouplir les fascias et les muscles, et tonifier la peau du visage. Il existe de nombreux tutos en ligne pour apprendre à manier cet outil qui décongestionne les tissus (voir encadré sur la circulation lymphatique). Il permet d'ouvrir le regard et améliore la micro circulation. Commencez par un côté du visage avant de faire le second et comparez. Votre visage paraîtra immédiatement plus ouvert du côté massé.

Pour un effet plus tonifiant, placez votre gua sha en pierre au réfrigérateur (à éviter si votre peau est très sensible). Vous pouvez aussi le choisir en bois, selon votre affinité avec l'une ou l'autre matière. Le gua sha est un outil d'auto massage sensuel, dont le contact sur votre peau et dans votre main doit être agréable.



« Au réveil, buvez un grand verre d'eau, à température ambiante, ou chaude. Ce geste simple réhydrate l'organisme qui perd beaucoup d'eau pendant la nuit »

Quand vous le pouvez, troquez votre trajet en métro pour une balade à pieds afin de vous oxygéner mais aussi de profiter de la lumière du jour et de synthétiser un peu de vitamine D. Ces rituels matinaux sont simples à mettre en place et n'ajoutent que quelques minutes à votre routine.

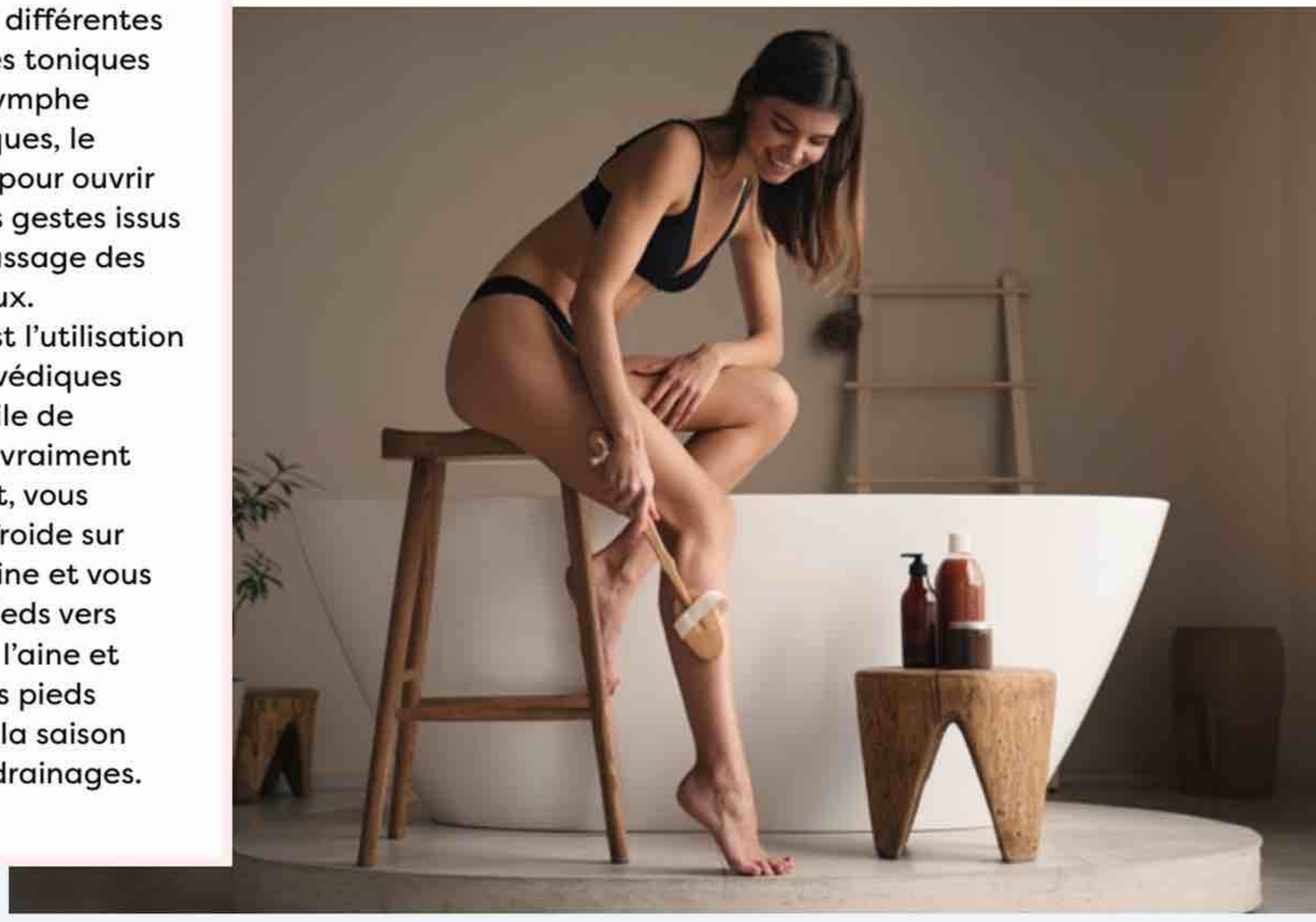
LE SYSTÈME LYMPHATIQUE

Il a pour rôle, entre autres, de drainer une partie des déchets cellulaires vers les ganglions lymphatiques pour les nettoyer. À l'opposé du système sanguin, le système lymphatique ne comprend pas d'organe pompe comme le cœur. C'est le mouvement général du corps, notamment la contraction des muscles et la respiration, qui sont garants de son bon fonctionnement. L'activité physique, l'auto massage et le pranayama contribuent à une bonne circulation de la lymphe et des toxines qu'elle charrie.

Le drainage lymphatique est une pratique qui connaît un franc succès. Il permet d'affiner la silhouette et de se sentir plus légère. Elodie Filbien (@le_studio_feelgood), formée en ayurvéda et massage propose le Drain & Glow, drainage qui combine différentes techniques comme les gestes toniques « glissés » pour ramener la lymphe vers les ganglions lymphatiques, le remodelage et le pompage pour ouvrir les ganglions, mais aussi des gestes issus du Chi Nei Tsang chinois, massage des organes internes abdominaux.
Le + du « Drain & Glow » c'est l'utilisation de poudres drainantes ayurvédiques qu'Elodie mélange à de l'huile de sésame bio, et qui boostent vraiment les résultats. En complément, vous pouvez passer un jet d'eau froide sur les jambes des pieds vers l'aine et vous brosser à sec, d'abord des pieds vers le genou puis du genou vers l'aine et finir par la jambe entière des pieds vers l'aine. Le printemps est la saison idéale pour commencer les drainages.

PALLIER LA FATIGUE DU PRINTEMPS

Pendant les mois les plus froids, le corps se protège en réduisant son métabolisme et sa température pour fonctionner au ralenti. Quand arrive le printemps, notre organisme doit s'adapter aux nouvelles conditions extérieures. L'équilibre hormonal change, notamment entre la mélatonine, largement sécrétée en hiver et la sérotonine, qui baisse avec la lumière. Les changements hormonaux sont fatigants pour le corps. De plus, la hausse des températures entraîne une dilatation des vaisseaux sanguins et une diminution de la pression artérielle, ce qui a pour conséquence une baisse d'énergie. Pour accompagner au mieux notre organisme dans cette période de transition, nous pouvons faire le plein : d'hydratation en buvant en quantité suffisante, de vitamines, avec des fruits et légumes frais et de saison, de lumière et d'oxygène, avec des activités de plein air.



RITUEL PRINTANIER DU SOIR



Une bonne hydratation peut contribuer à améliorer la qualité générale du sommeil. Lorsque nous nous hydratons suffisamment tout au long de la journée, notre corps régule mieux les hormones du sommeil, notamment la mélatonine, qui jouent un rôle clé dans la régulation de nos cycles de sommeil. Une bonne routine nocturne se prépare déjà dans la journée. Après 17 h, évitez tout ce qui est diurétique comme le café, le thé ou les tisanes.

Le soir, misez sur le minimalisme. Ouvrez votre espace intérieur en coupant avec l'agitation extérieure. Fixez-vous une heure à partir de laquelle vous réduisez les stimulations, idéalement 1 à 2 heures avant le coucher. Pas de news anxiogènes, de films violents ou de réseaux sociaux stimulants. Posez un cadre agréable et apaisant. Privilégiez les sources de lumière douces, la chaleur : offrez-vous un bain, mettez un plaid sur vos genoux.

« Le soir, misez sur le minimalisme. Ouvrez votre espace intérieur en coupant avec l'agitation extérieure »

Après le dîner et pendant 30 minutes, placez une bouillotte sur le foie qui adore la chaleur. Elle accélère la circulation sanguine dans les capillaires hépatiques et augmente la fonction d'élimination.

Prenez ensuite un journal pour écrire vos pensées de la journée, ou un temps pour méditer et repenser aux événements de celle-ci, afin de la laisser se terminer.

Après votre routine de soin, essayez le cupping, petites ventouses en silicone (Payot) inspirées d'anciennes techniques datant de l'Antiquité, à utiliser sur le visage. Leur usage demande un certain coup de main, mais une fois qu'il est pris, le geste est relaxant car il détend les tissus, stimule la production de collagène et diminue certains signes de fatigue. Un moyen simple et naturel de prendre soin de sa peau et de la rendre plus souple et lumineuse.

Pour faire glisser les ventouses utilisez une huile de bonne qualité comme celles de Melvita (jojoba, argan, coco, selon les besoins de sa peau) qui cochent toutes les cases : bio, issues de cueillette durable, flacon en verre 100 % recyclable.

Terminez avec quelques postures douces sur votre lit. Le yoga n'a pas toujours besoin d'un tapis. Jambes au mur pour la circulation, pigeon et papillon sur le dos pour libérer les hanches, ou penché en avant pour ouvrir le dos et réguler le stress, torsion allongée pour détendre le dos et bien sûr savasana pour tout déposer avant de dormir.





ORIANE ROUSSET
Professeure de yoga, Oriane crée des retraites mêlant marche méditative, cueillette, ateliers de cuisine végétale, yoga et danse intuitive pour se reconnecter à soi et à la nature.
Elle a publié *Mon Cahier sérénité* (éd. Solar).

UNE EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA

LES NOUVEAUX YOGA PADS SONT ARRIVÉS !

NOUVELLE MATIÈRE
NOUVELLES COULEURS





Ces disques en silicone haute densité assurent un maintien souple et ferme à la fois. Ils sont conseillés dans toutes les postures où l'on souhaite amortir la charge d'une partie du corps sur le tapis.

ET TOUJOURS LE MÊME PRIX !

29,50€

LA PAIRE*

* Prix TTC

Enseignants, salles de yoga : tarifs dégressifs à partir de 5 paires.
Contactez-nous à **redaction@esprityoga.fr**

À commander sur **www.esprityoga.fr**

Nouveaux oui, mais écolos !



Bouteille à la mer

Gourde conçue avec 50 % de produits plastiques recyclés issus de déchets charriés par l'océan. Légère, jolie et utile !

Revive Bottle Ocean Bound, Sistema 7,99 €.

SOURCE SÛRE

Duo d'ingrédients naturels récupérés en flacons pompe de 1 litre. Graines de chanvre issues d'une culture destinée à la fabrication textile, carottes non conformes issues d'une exploitation agricole… ou comment transformer des déchets en actifs de soin biologiques ? Coup de cœur pour la crème de douche relaxante à la châtaigne française et au caramel.

Gels douches upcyclés, Coslys, 14,95 €.



SOIN EN VRAC

La marque emblématique des soins d'hygiène pour bébés développe des stations de recharge en pharmacies avec ses bocaux « Reviens ». Disponibles uniquement en Belgique pour le moment, ces dispositifs permettent d'acheter en vrac les produits comme ce gel lavant de 480 ml, économique car 2 en 1 et pour toute la famille. Certifié bio !

Bocal Reviens pour le Gel lavant sans parfum Corps & Cheveux, Mustela, 20,16 €.





Shampoing sans fin



Eco-recharge pour shampoing-soin adapté à toute la famille. Pomme bio, avoine bio et extrait de raisin biologique entrent dans la composition de cette formule respectueuse des cheveux normaux. Une recharge de 500 ml permet de remplir deux fois le flacon et d'économiser 75 % de plastique !

Recharge shampoing pour toute la famille, Lavera, 10,60 €.

Muesli in France

Flocons d'avoine, billes de blés, fruits séchés et graines 100 % d'origine française pour un bol de céréales croustillantes cultivées près de chez vous !

Krounchy pommes noisettes, Grillon d'Or, 5,95 €.



POUR VOUS SERVIR

Tapis 100 % écologique doté de plusieurs certifications OEKO-Tex®. En caoutchouc naturel, il est anti-dérapant et offre un grip idéal pour pousser en toute sécurité les postures de Hatha yoga afin de gagner quelques centimètres d'étirement (même avec les mains moites).
Dimensions : 185 cm x 65 cm x 4,5 mm.
Poids : 2,100 kg.

Excellence Mat, Chin Mudra, 78 €.



Basique des placards

La marque à la grenouille fait revivre les remèdes de grands-mères pour nettoyer naturellement le linge à l'aide du bicarbonate dans un format éco-recharge de 1,8 litre, récompensé de l'Eco Label, qui permet d'économiser 70 % de plastique par rapport à une bouteille de même contenance.

Lessive liquide Bicarbonate, Frosch.









Green manucure

Des ongles qui respirent la santé grâce à ce vernis vegan sans perturbateurs endocriniens. Enfin !

Vernis L'Oxygéné, Nailberry, 20,50 €.

Démarrer la posture de la Pince à genoux fléchis ?

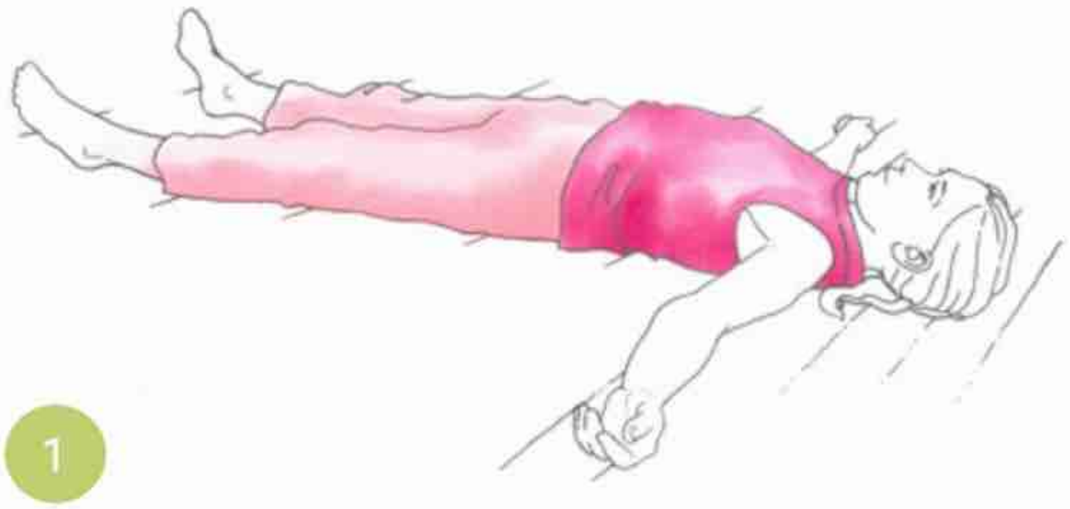
Dans la suite du précédent article sur la Pince (Pachimottanasana), que penser de la préparation qui consiste à démarrer avec les genoux à la poitrine ?

TEXTE & ILLUSTRATIONS **BLANDINE CALAIS-GERMAIN**

DANS LA PINCE (Pachimottanasana) on propose parfois de démarrer avec les hanches et les genoux fléchis, en amenant les cuisses vers la poitrine, puis d'étendre progressivement les genoux tout en gardant cuisses/tronc assemblés. Pourquoi cette préparation ? Deux raisons sont avancées : pour garder le tronc appuyé sur les cuisses, et pour éviter de fléchir au niveau des vertèbres. Mais y arrive-t-on vraiment ? Pour comprendre, faisons d'abord trois expériences.

Appui A : au coccyx

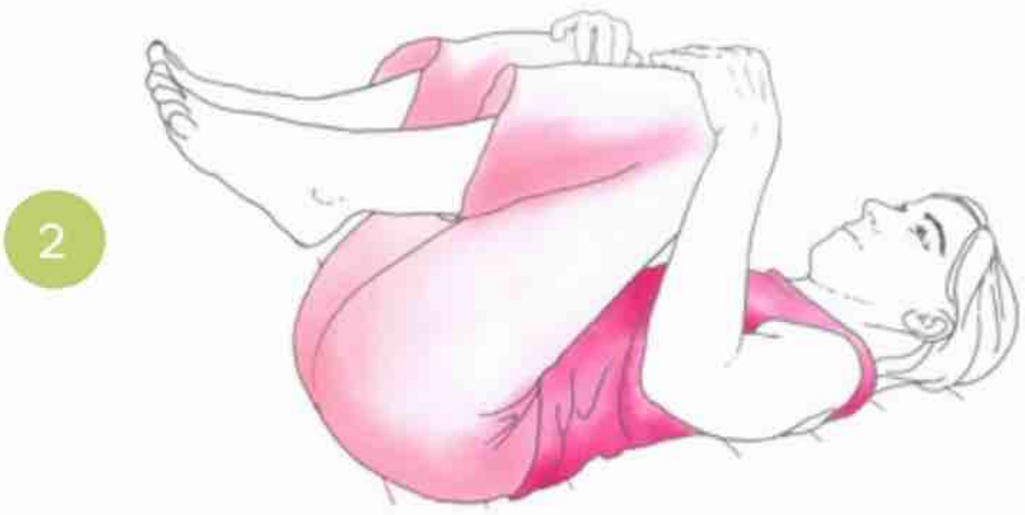
Allongez-vous sur le dos, avec vos jambes complètement étendues (FIG. 1). Là, sentez comment votre bassin se pose au sol : vous vous appuyez plutôt sur le coccyx, c'est-à-dire la partie basse de votre bassin. Sentez qu'il n'est pas vraiment possible de vous appuyer spontanément autrement.



1

Appui B : cuisses à la poitrine

Toujours allongée sur le dos, vous allez fléchir vos genoux et les prendre dans vos mains, de façon à plier complètement vos hanches (FIG. 2). Observez comment se pose maintenant votre bassin : il a roulé en arrière. Il n'est plus du tout appuyé sur le coccyx (qui a quitté le sol), mais bien plus haut, à la hauteur de la vertèbre lombaire la plus basse : L5.



2

Appui C : pieds à plat

Puis fléchissez un peu moins vos genoux et posez vos pieds à plat (FIG. 3). Sentez, maintenant, que votre bassin est libre de se placer, soit en position A ou B.



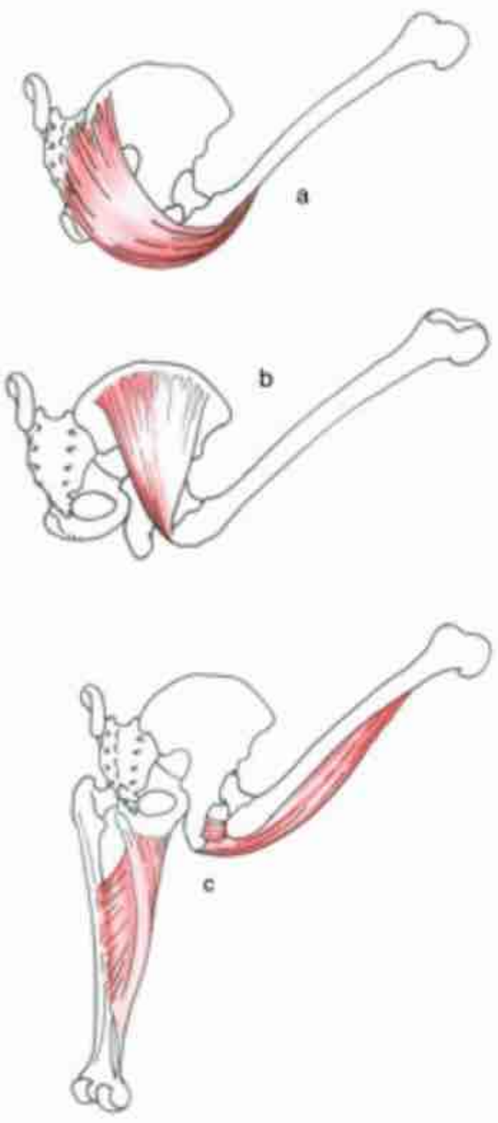
3

Donc selon la flexion de vos hanches, l'appui de votre bassin change considérablement.

Le trio de la bascule en arrière

Intéressons-nous à l'appui B. Votre bassin est parti en arrière, parce que la forte flexion de vos cuisses a tendu des muscles situés à l'arrière de votre bassin, et ceux-ci l'ont entraîné en rétroversion. Mais il ne s'agit pas des ischio-jambiers que nous avions vus dans le précédent article. Il s'agit de muscles plus courts, plus hauts. Examinons-les.

4



- Il y a le grand fessier (FIG. 4A), muscle très puissant situé à l'arrière du bassin. En forte flexion de hanche, ce muscle est « mis en grand écart » et, ne pouvant agir sur la cuisse, il entraîne alors le bassin en rétroversion.

- Il y a le moyen fessier (FIG. 4B), installé sur le côté du bassin. Ce muscle a la forme d'un éventail, large en haut, étroit en bas au niveau de son tendon. Ses fibres postérieures vont avoir la même action que le grand fessier.

- Il y a les muscles adducteurs, situés à la partie interne de la cuisse. Ils sont bien sûr là pour l'adduction. Une partie du grand adducteur (FIG. 4C) vient de l'ischion, à l'arrière du bassin. Ce faisceau va, lui aussi, se retrouver étiré quand on fait une grande flexion de hanche. Il devient alors rétroverseur, à son tour.

Nous voyons ainsi un trio de muscles qui vont entraîner le bassin, à deux conditions :
- que la flexion de hanche soit importante (plus que 90°) ;
- que le genou soit fléchi (c'est ça qui permet à la flexion de hanche d'aller loin).

Observation de la Pince debout (Uttasana)

Quand on démarre la Pince allongée sur le dos, cuisses vers la poitrine et qu'on étend progressivement les genoux, on se retrouve face à ce trio et le problème reste entier : le bassin rétroverse, ce qui revient à dire qu'on a peu fléchi aux hanches (le plus souvent sans s'en rendre compte), et plutôt fléchi au niveau des vertèbres, avec toutes les mauvaises conséquences de ceci sur les disques vertébraux au-dessus.

Dans cette posture, on rencontre la limite des ischio-jambiers, qui impose au bassin, à des rares exceptions près, la rétroversion (FIG. 5). On pense alors qu'en fléchissant les genoux, on détendra les ischio-jambiers, et qu'on aura le bassin libre de se placer, ce qui résoudrait le problème. Mais nous voyons ici que cela se fait au prix d'une très grande flexion de hanche, qui nous fait rencontrer d'autres freins.

5



EN CONCLUSION

Si on veut fléchir les genoux avant d'effectuer la Pince, il sera important de préparer la forte flexion de hanche par des postures qui proposent cette grande flexion, en particulier la posture de l'enfant (Balasana) et encore plus la posture des genoux à la poitrine allongée sur le dos, car l'appui des vertèbres au sol constitue alors un véritable tuteur d'alignement. La posture de la guirlande (Malasana) permet également de travailler la flexion de hanche.



BLANDINE CALAIS-GERMAIN
Danseuse, puis kinésithérapeute et professeure d'anatomie, Blandine a publié de nombreux livres de référence, dont *Anatomie pour le yoga*, en 2017. Elle anime de nombreux stages et a conçu la méthode AnatomYoga (calais-germain.com).

CONSEILS POUR

une détox de printemps réussie



Le printemps est la saison idéale pour revitaliser votre corps, éliminer les toxines accumulées pendant l'hiver et retrouver une énergie nouvelle. Voici comment la naturopathie préconise la détox de façon naturelle et simple.

PAR **ÉMILIE BORRIGLIONE**

LA DÉTOXIFICATION est le processus naturel par lequel le corps élimine les substances toxiques ou indésirables. Ces substances peuvent provenir de l'environnement : pollution, produits chimiques... ; de l'alimentation : additifs, pesticides, suralimentation... ; ou être produites par le corps lui-même : métabolites. Le foie, les reins, les poumons, la peau et le système lymphatique sont les principaux organes et systèmes impliqués dans ce processus.



LES 10 FRUITS ET LÉGUMES QUI BOOSTENT LA DÉTOX

1. Les asperges sont riches en fibres, en vitamines (notamment la vitamine K) et en antioxydants. Elles soutiennent la fonction hépatique et rénale, contribuant ainsi à l'élimination des toxines.

2. Les artichauts sont riches en fibres, en antioxydants et en composés hépatoprotecteurs. Ils stimulent la production de bile, ce qui favorise la digestion et le métabolisme des graisses.

3. Les fraises sont riches en vitamine C, en antioxydants et en fibres. Elles aident à éliminer les radicaux libres et favorisent la santé de la peau.

4. Les radis sont peu caloriques et riches en fibres. Ils favorisent la digestion et ont des propriétés diurétiques, aidant ainsi à éliminer les toxines du corps.

5. Le persil est une herbe riche en chlorophylle, qui peut aider à éliminer les métaux lourds du corps. Il est également une excellente source de vitamine C et de vitamine K.

VOICI LES BASES D'UNE DÉTOX RÉUSSIE

HYDRATATION OPTIMALE
L'eau est la pierre angulaire de toute détox. Pendant cette saison, optez pour des boissons hydratantes comme l'eau citronnée, les tisanes aux herbes fraîches ou l'eau de coco. L'hydratation contribue à éliminer les toxines de votre corps et à maintenir une peau éclatante.

ALIMENTATION LÉGÈRE ET COLORÉE
Favorisez les aliments frais et de saison. Les légumes verts à feuilles, les fruits colorés, les herbes fraîches et les légumineuses sont riches en nutriments essentiels. Intégrez-les dans des salades, des smoothies, des soupes légères ou des plats sautés pour maximiser les bienfaits nutritionnels.

ÉVITEZ LES ALIMENTS TRANSFORMÉS
Réduisez votre consommation d'aliments transformés, riches en sucres ajoutés, en gras saturés et en additifs. Optez plutôt pour des aliments entiers et non transformés. Cela permettra à votre système digestif de se reposer et de se régénérer.

INTÉGREZ DES HERBES DÉTOXIFIANTES
Des herbes ou des racines telles que le pissenlit, le persil, la coriandre et le curcuma ont des propriétés détoxifiantes. Ajoutez-les à vos plats ou préparez des tisanes pour soutenir le foie et les reins dans l'élimination des toxines.

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE
L'exercice physique stimule la circulation sanguine et favorise l'élimination des toxines par la sueur. Optez pour des activités douces comme le yoga, la marche, ou la natation. Ces activités sont idéales pour renforcer votre système immunitaire tout en offrant une détente mentale.

RENFORCEZ VOTRE SOMMEIL
Un sommeil de qualité est essentiel pour une détox réussie. Adoptez des rituels relaxants avant le coucher, éloignez les écrans et assurez-vous de dormir suffisamment. Le sommeil profond favorise la régénération cellulaire et la détoxification nocturne.

PRATIQUEZ LA RESPIRATION CONSCIENTE
La respiration profonde et consciente contribue à éliminer les toxines par le système respiratoire. Intégrez des exercices de respiration profonde dans votre routine quotidienne pour favoriser la détente et la purification.

Si vous envisagez des méthodes plus avancées de détoxification telles que la monodiète, la cure de jus ou le jeûne, il est essentiel de s'organiser et mettre en place un programme alimentaire progressif, pour préparer votre corps à ces changements. Faites une « descente » alimentaire progressive. Commencez par réduire petit à petit votre consommation d'aliments transformés, de caféine, de sucre, et d'aliments riches en gras saturés quelques jours avant de commencer votre détox. Cela aide à éviter les symptômes de sevrage et à préparer votre système digestif. Choisissez des aliments légers. Dans les jours précédant votre détox, privilégiez les aliments légers, tels que des légumes cuits à la vapeur, des fruits frais, des salades, des soupes légères et des céréales complètes. Évitez les repas lourds et riches en graisses. Augmentez votre consommation d'eau. Elle vous permettra de favoriser l'hydratation et le processus d'élimination des toxines. Vous pouvez également inclure des tisanes et des jus de fruits et de légumes frais. Après la détox, réintroduisez les aliments progressivement. Il est recommandé d'éviter de surcharger votre système digestif. Commencez par des aliments légers et faciles à digérer.

6. Le céleri est composé principalement d'eau et est un excellent diurétique naturel. Il peut aider à éliminer l'excès de liquide du corps et favoriser la détoxification.

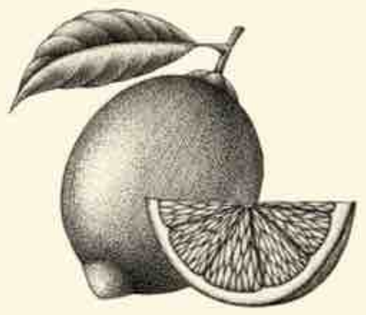
7. les épinards sont riches en chlorophylle, en fer et en fibres. Ils aident à stimuler le système digestif et à éliminer les déchets du corps.

8. Les feuilles de pissenlit sont connues pour leurs propriétés diurétiques et détoxifiantes. Elles soutiennent la santé du foie et des reins.

9. le chou frisé est riche en fibres, en vitamines A et C, ainsi qu'en composés soufrés qui favorisent la détoxification.



10. Les citrons sont une excellente source de vitamine C et d'enzymes digestives. Ils stimulent la production de bile et aident à détoxifier le foie.



GREEN SMOOTHIE

SALADE QUINOA ASPERGES

TARTE AVOCAT

VELOUTÉ
PETIT POIS MENTHE

GREEN SMOOTHIE DE PRINTEMPS

Préparation : 10 min

2 yogis

Ingrédients

1 tasse d'épinards frais, lavés
1 pomme
½ avocat
1 c. à s. de graines de chia
1 tasse de lait d'amande (ou tout autre lait de votre choix)
1 c. à c. de miel (facultatif, selon votre goût)

Préparation

Dans un blender, ajoutez les épinards, la pomme coupée en morceaux, l'avocat, les graines de chia et le lait d'amande. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Goûtez le smoothie et ajoutez du miel si vous souhaitez un peu de douceur supplémentaire. Versez le smoothie dans un verre et saupoudrez éventuellement de quelques graines de chia.



BIENFAITS ET DÉCLINAISONS
Le smoothie est idéal lors d'une détox car il apporte des fibres qui soutiennent la digestion et l'élimination, des vitamines et minéraux, indispensables à notre santé et il alcalinise le corps grâce aux légumes qui réduisent l'inflammation. Vous pouvez les déclinez avec d'autres fruits et légumes de saison. Une seule règle : mâcher les liquides et boire les solides !



SALADE DE QUINOA ET ASPERGES

2 yogis

Préparation : 15 min
Cuisson : 8 min

Ingrédients

200 g de quinoa cuit
250 g d'asperges vertes
1 poignée de roquette
100 g de radis roses
2 c. à s. d'huile d'olive
½ jus de citron
4 c. à s. de raisins secs
1 poignée de noix de pécan
Sel et poivre, selon votre goût

Préparation

Faites chauffer l'eau dans la cuve du cuit vapeur. Coupez les asperges en tronçons de 4 cm. Lorsque l'eau est chaude, ajoutez-les dans le panier vapeur et cuisez-les 8 minutes. Elles doivent rester bien vertes et fermes.

Dans un bol, disposez les raisins secs et recouvrez-les d'eau chaude pour les réhydrater. Coupez les radis à la mandoline finement. Dans un grand saladier, combinez le quinoa cuit, les tronçons d'asperges et les radis tranchés.

Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.

Garnissez la salade avec quelques feuilles de roquette et saupoudrez de noix de Pécan. Servez la salade de quinoa, asperges et radis en accompagnement ou en plat principal léger.

DÉCLINEZ VOTRE SALADE
Il est possible de varier ces salades composées avec d'autres légumes de saison : artichauts, betteraves, persil, épinards et choux ainsi que la céréale : riz, sarrasin, millet. Lors d'une détox de printemps, il est important de continuer à apporter des vinaigrettes de qualité avec de bonnes huiles crues et de privilégier le sans gluten. Le but étant de privilégier une alimentation la moins transformée et inflammatoire possible pour permettre à l'organisme de se reposer.



TARTE CRUE À L'AVOCAT ET FRAMBOISES

Préparation : 20 min
Repos : 2 h

6 yogis

Ingrédients pour la base

1 tasse de noix de cajou
1 tasse de dattes dénoyautées
Une pincée de sel

Ingrédients garniture

2 avocats mûrs
Jus de 2 citrons verts
6 c. à s. de sirop d'érable
2 c. à s. d'huile de coco fondue
Une pincée de sel
Une poignée de framboises surgelées
1 c. à s. de coco râpée

Préparation

Dans un robot, mélangez les noix de cajou, les dattes dénoyautées et une pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir une pâte collante. Pressez la pâte dans le fond d'un moule à tarte, en créant une couche uniforme. Placez le moule au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.
Dans un blender, combinez la chair des avocats, le jus de citron vert, le sirop d'érable, l'huile de coco fondue et une pincée de sel. Mixez jusqu'à obtenir une crème lisse et onctueuse.
Versez la garniture à l'avocat sur base préparée dans le moule à tarte. Lissez la surface avec une spatule.
Placez la tarte crue à l'avocat au réfrigérateur pendant au moins 2 h, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien prise.
Avant de servir, vous pouvez garnir la tarte avec des framboises surgelées, des zestes de citron vert et de coco râpée.

L'avocat est une excellente source de nutriments essentiels, notamment les vitamines K, E, C et certaines vitamines B. Il est riche aussi en minéraux comme le potassium et le magnésium et en fibres. Il est principalement composé de graisses mono-insaturées, considérées comme des graisses saines. Il est intéressant de l'apporter dans un dessert car il se marie parfaitement avec les saveurs sucrées tout en ne perturbant pas la glycémie.

VELOUTÉ DE PETITS POIS MENTHE

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

2 ou 4 yogis

Ingrédients

300 g de petits pois (frais ou surgelés)
1 gros oignon
800 ml de bouillon de légumes
Une poignée de feuilles de menthe fraîche
Sel et poivre, selon votre goût

Préparation

Si vous utilisez des petits pois frais, écossez-les. Si vous utilisez des petits pois surgelés, décongelez-les. Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les oignons hachés et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, environ 5 minutes. Ajoutez les petits pois dans la casserole avec les oignons sautés. Remuez bien pour les enrober d'huile d'olive.

Ajoutez le bouillon de légumes dans la casserole. Portez à ébullition, puis réduisez le feu à doux. Laissez mijoter pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce que les petits pois soient tendres. Retirez la casserole du feu. Ajoutez une poignée de feuilles de menthe fraîche dans la soupe.

Utilisez un mixeur plongeant pour réduire la soupe en purée lisse. Ajoutez du sel et du poivre selon votre goût. Ajustez également la consistance de la soupe en ajoutant plus de bouillon si nécessaire.

Garnissez éventuellement de quelques feuilles de menthe fraîche pour une touche de fraîcheur.

UN SUPER ALIMENT
Les petits pois sont des super aliments : riches en fibres, alcalinisants et une très bonne source de protéines végétales. Ils sont riches en vitamines, notamment la vitamine C, la vitamine K, et en minéraux tels que le fer, le zinc et le manganèse. Ces nutriments sont essentiels pour le fonctionnement optimal du corps. Cette soupe peut constituer une entrée comme un plat complet.





Émilie Borriglione, naturopathe spécialisée en alimentation santé et coach holistique, a fondé C'est si bon Académie, où elle propose des stages de cuisine santé et des programmes en ligne d'accompagnement vers une alimentation saine et gourmande, pour une santé plus vibrante. Découvrez « Ma boîte à outils anti-stress pour changer ton quotidien » et des conseils au quotidien sur **@cestsibon_nutrition.**

Les yeux & les oreilles d'Esprit Yoga

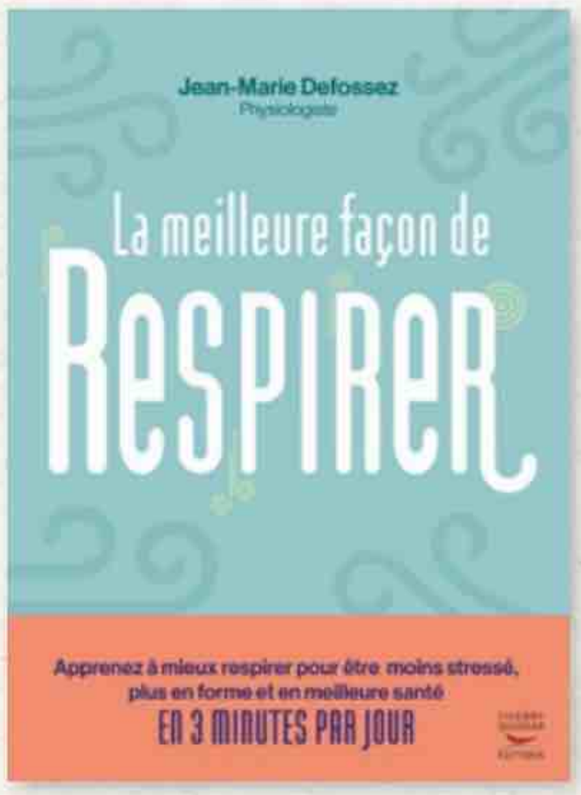
DES POSTURES QUI DÉLIENT, DES RENDEZ-VOUS AVEC SOI-MÊME, DES SONS QUI GUÉRISSENT ET DE BONNES TRANCHES DE RIGOLADE EN FAMILLE… QUE LIREZ-VOUS POUR BIEN DÉMARRER L'ANNÉE ?

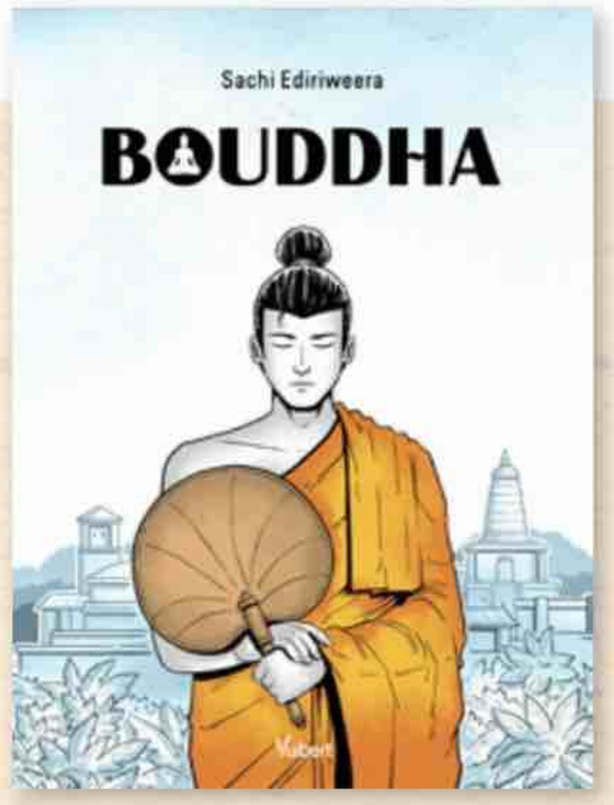
LE + ORGANIQUE

Bouche d'air

Bien vider ses poumons est la meilleure façon de cultiver sa longévité. Comment bien respirer ? Faut-il toujours respirer par le ventre ? Faut-il accentuer l'inspiration ou l'expiration ? Les explications et les conseils avec un coach-respiration® célèbre !

La meilleure façon de respirer
de Jean-Marie Defossez
(éd. Thierry Souccar).





L'éveillé

LE + ILLUSTRÉ

La vie du jeune Siddhartha raconte une quête universelle de vérité et de compréhension de l'âme humaine. Son histoire est mise en images par un auteur-illustrateur sri-lankais dans un voyage passionnant aux origines du bouddhisme.

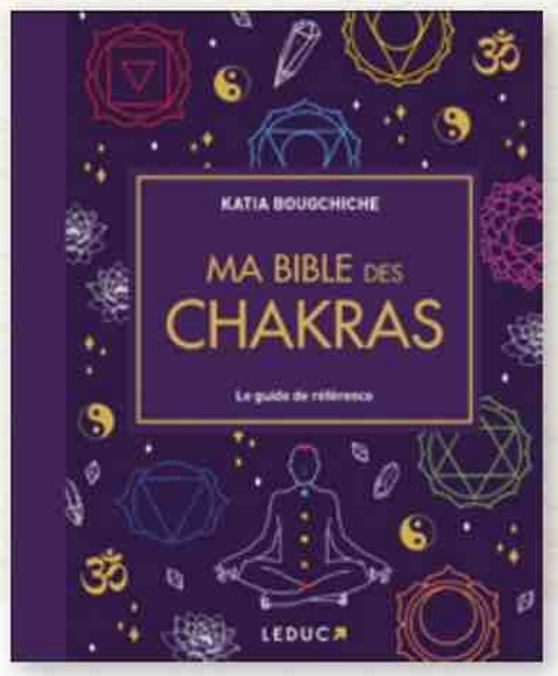
Bouddha de Sachi Ediriweera (éd. Vuibert).

LE + ÉNERGÉTIQUE

B.A-BA EN 7 POINTS

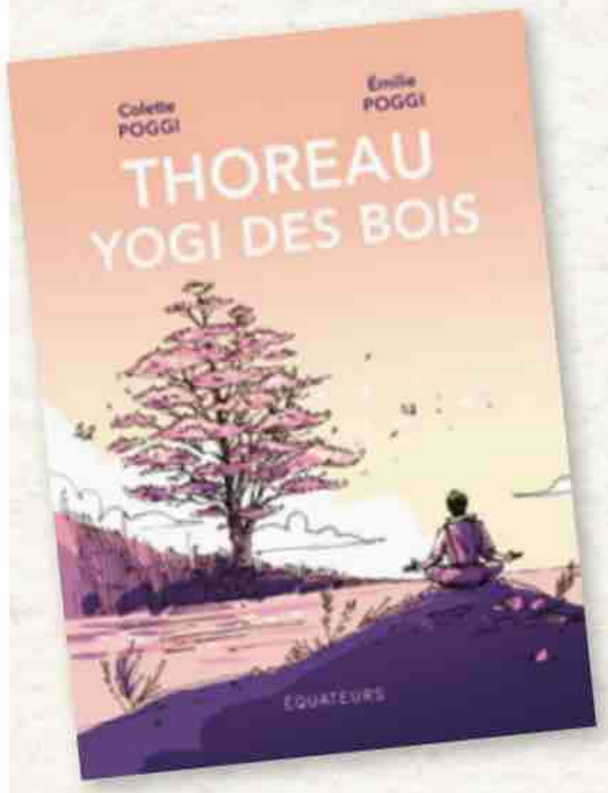
Toute la philosophie des chakras détaillée dans ses aspects traditionnels, symboliques, ésotériques et scientifiques.

La bible des chakras
de Katia Bougchiche (éd. Leduc).



LE + ONIRIQUE

Ermite des forêts



Au XIXe, aux Etats-Unis, Henry David Thoreau avait anticipé les conséquences de la révolution industrielle et de l'urbanisation galopante. Il avait lu la *Bhagavad Gita* et les textes fondateurs de la pensée indienne et du yoga. Sa réponse fut simple : partir vivre dans les bois ! Ce magnifique ouvrage illustré met en lumière les influences de la spiritualité indienne sur ce grand philosophe américain avant-gardiste.

Thoreau, yogi des bois
de Colette et Emilie Poggi
(éd. des Equateurs).

LE + SPIRITUEL

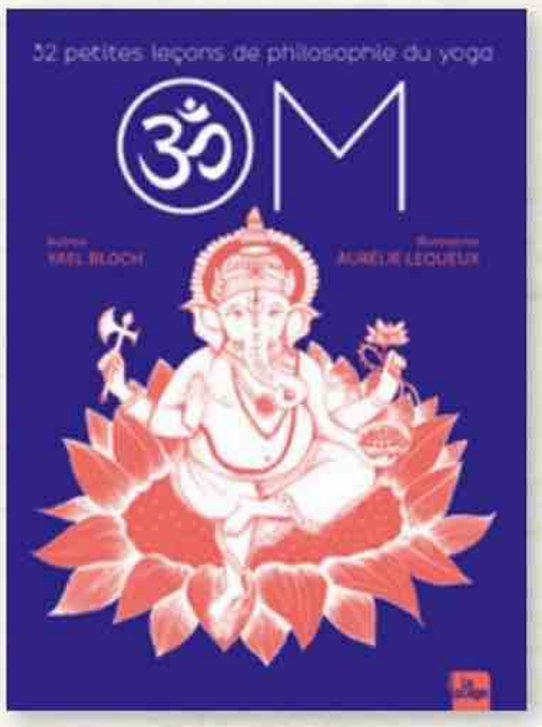
Pas de fatalité

Pourquoi certains schémas ont tendance à se répéter ? Pourquoi rencontrer toujours les mêmes problèmes relationnels, financiers ou professionnels ? Suivez la karmathérapie de cette énergéticienne aux millions de vues sur Youtube.

Karma, mode d'emploi
de Malory Malmasson (éd. Leduc).



LE + PHILOSOPHIQUE



On en prend de la graine

Spécialiste de l'Inde traditionnelle autant que du yoga sur le tapis, l'auteure met les points sur les « i » des textes fondateurs du yoga à travers 32 clés de compréhension essentielles.

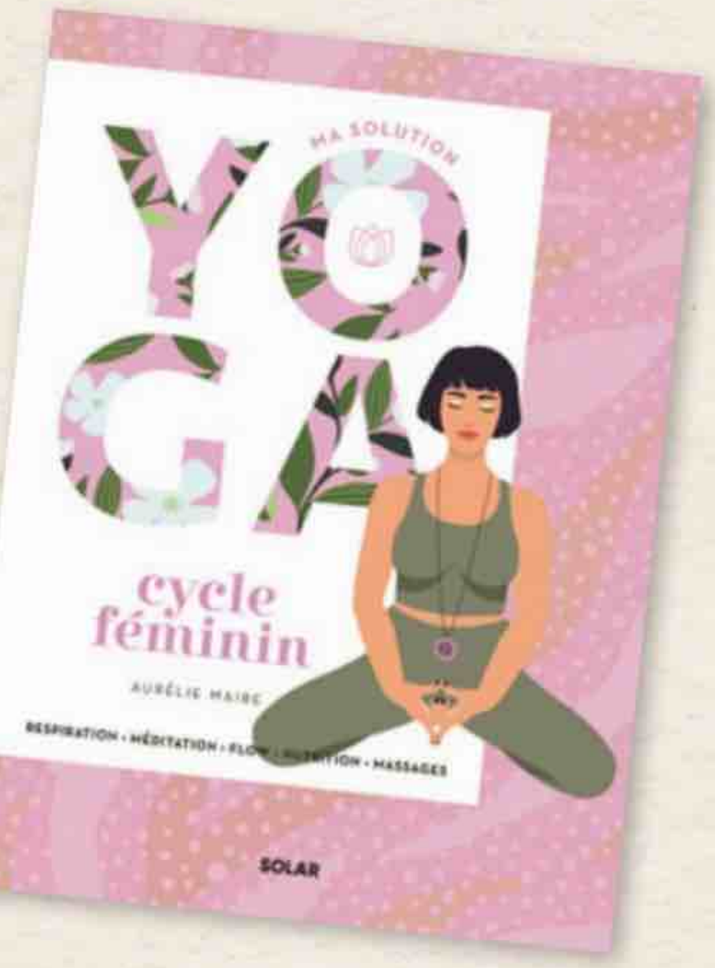
Om, 32 petites leçons de philosophie du yoga de Yael Bloch (éd. La Plage).

LE + UTILE

Séances menstruelles

Un cahier pratique pour mieux vivre ses cycles et soulager les crampes, l'aménorrhée, les règles abondantes, l'endométriose, le syndrome des ovaires polykystiques et les troubles de la fertilité. Les conseils d'hygiène de vie et les 6 séances de yoga aident à décrypter son cycle, cultiver la paix intérieure et soulager les tensions.

Ma solution yoga cycles féminins
de Aurélie Maire (éd. Solar).



LE + MOTIVANT



Yoga adapté

Pas question de se priver de yoga parce qu'on ne se pense pas assez souple, pas assez mince ou pas assez jeune ! Le livre propose une séance d'échauffement pour réduire le risque de blessure, 35 postures avec supports (par niveaux), des exercices de respiration, des méditations guidées, des zoom santé et des tests d'auto-évaluation pour voir ses progrès.

Tout le monde peut faire du yoga de Philippe et Marie Amar (éd. La Plage).

MÉDITATION POUR TOUS

UNE RESPIRATION QUI APPORTE CALME ET CLARTÉ

PAR **ANTOINE GERLIER**

DANS CETTE MÉDITATION, nous allons trouver un espace de calme et de clarté avec l'aide de la respiration. Choisissez tout d'abord une position aussi confortable que possible. Prenez conscience de tout ce qui se passe en vous à cet instant. Sentez le poids de votre corps. Sentez les différents points de contact. Et sentez votre corps qui s'enfonce avec la gravité. Si vous remarquez une tension ou des sensations désagréables, tournez votre attention doucement vers elles. Acceptez-les du mieux que vous pouvez.

Si vous commencez à sentir des tensions autour de la respiration, relâchez-les un peu plus à chaque expiration. Sentez le poids de votre corps. Et puis remarquez les pensées au fur et à mesure qu'elles surgissent et traversent l'esprit. Voyez si vous pouvez les laisser aller et venir sans vous identifier à leur contenu. Observez-les comme s'il s'agissait de nuages dans le ciel. Elles vont et viennent. Et le soleil, derrière, est toujours présent.

Et prenez aussi conscience des sentiments et des émotions au fur et à mesure qu'ils se manifestent. Pouvez-vous les laisser aller et venir ? Incluez tout ce qui apparaît dans votre conscience avec un filtre de bienveillance.

Maintenant, portez votre attention autour de l'expérience de la respiration, à l'intérieur du corps. Observez les sensations liées à la respiration, à l'avant, à l'arrière, sur les côtés du corps.

Vous êtes comme un scientifique qui observe la respiration sans chercher à la changer, mouvement après mouvement.

Dirigez votre attention sur chaque inspiration et chaque expiration dans sa totalité. Utilisez la respiration pour ancrer votre conscience dans le présent. Accueillez la respiration dans le corps, en remarquant le rythme de chaque inspiration et de chaque expiration. Chaque fois que vous remarquez que votre esprit s'est égaré, ramenez-le doucement à la respiration et connectez-vous au corps.

Maintenant, élargissez doucement le champ de votre attention au corps tout entier. Sentez le poids du corps, sa forme. En cas de douleur ou de gêne, assurez-vous que votre conscience reste ouverte. Cultivez l'acceptation et la reconnaissance de toutes vos expériences. Restez en amitié avec tout ce qui se déroule en vous. Utilisez la respiration pour ancrer votre conscience dans le moment présent. Observez votre respiration dans le corps en remarquant chaque inspiration et chaque expiration, encore et encore.

Et puis ramenez l'attention sur le corps dans son ensemble. Prenez conscience des différentes sensations. Les bruits et sons autour de vous. Les odeurs peut-être. Et alors que cette méditation se termine, imprégnez du mieux que vous pouvez les prochains moments de ces qualités de calme, de clarté et de présence.



Antoine Gerlier est le fondateur de l'appli de méditation Namatata, leader français de la méditation avec 1 million d'utilisateurs.

Namatata

Écoutez cette méditation dite par Antoine en accès libre sur l'appli mobile Namatata pendant toute la période de présence en kiosque de ce magazine.

21 rue Béranger
75003 Paris

Studio Yoga République

06 52 51 13 03 www.studio-yoga-republique.fr



14 JUIN - 7 JUILLET 2024

Formation 50h

Le pouvoir de guérison des chakras
Plongez dans l'univers des énergies

Yoga Vision www.yoga-vision.org

Ladakh,
le sanctuaire de la paix intérieure

Explorez les recoins mystiques de l'Himalaya.
Pratiquez le yoga, la méditation
et l'émerveillement au coeur de la nature,
lors d'une aventure contemplative au «Petit Tibet»

Détail du séjour Août 2024 : www.beniform.fr

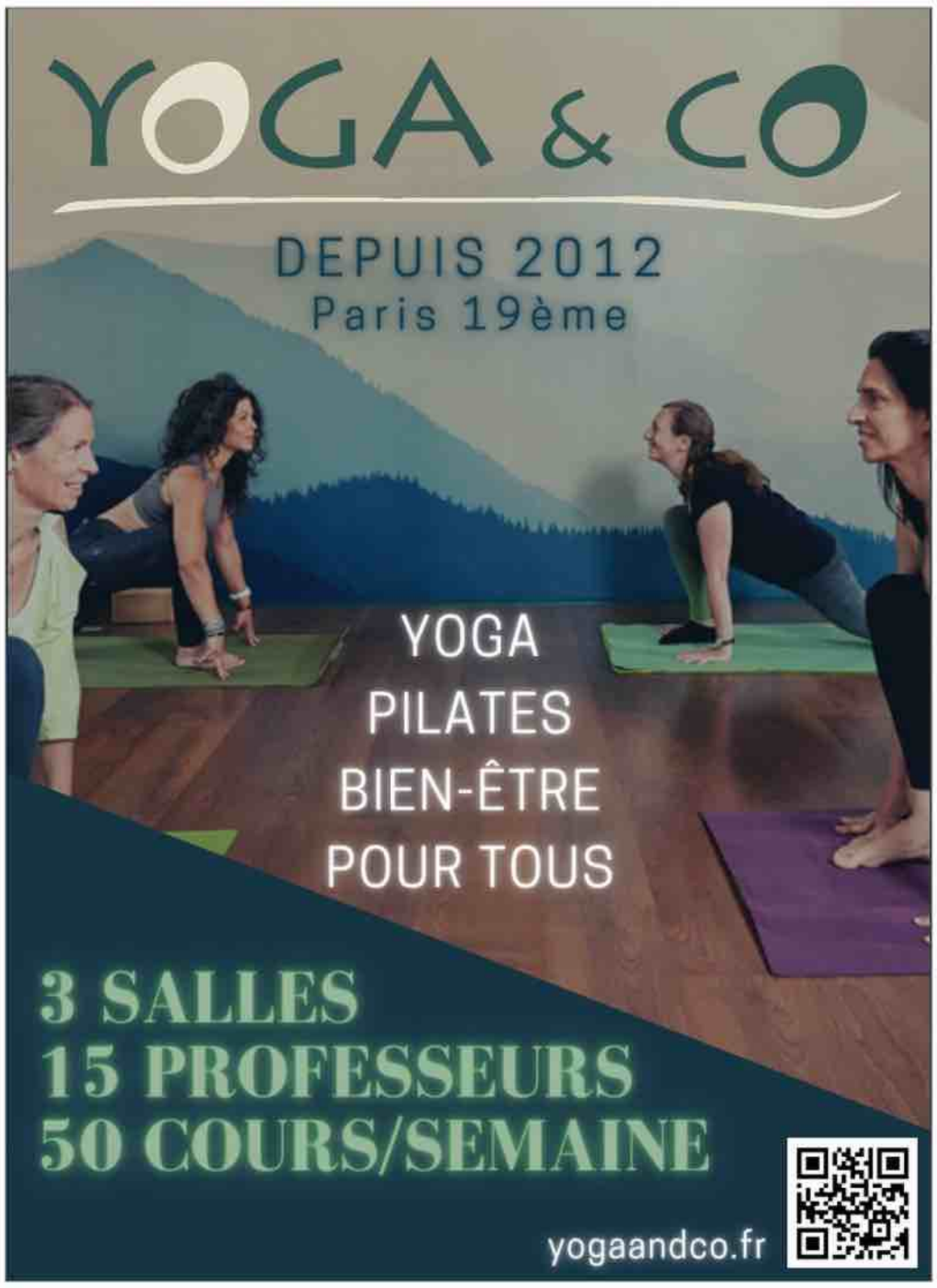


BHEKA YOGA

Formation de 45h
Yoga Enfants et Ados

Enseignez le yoga à la jeune génération
pour un avenir dépourvu de stress !

Renseignements et inscriptions :
www.bhekayoga.com / bhekayoga@gmail.com





Hatha yoga, ateliers posturaux, relaxation aux bols tibétains, pranayama, mantra, méditation, yoga nidra, kriya, conférences...

Dojo de 200 m² en pleine nature

Tarif : 376€ cours et pension complète
Acompte de réservation : 226€

Débutants, intermédiaires, avancés, bienvenus

CONTACTEZ NOUS

Anne : 06 03 23 43 61 Alain : 06 19 11 62 32
serelieralasource@gmail.com alain.janvier@sfr.fr
site : cours-yoga-tours.com page facebook : @Yogaddict

L'École de yoga Van Lysebeth
vous présente
LES DIMANCHES DE L'ASSOCIATION
ouverts en post-formation ou auditeurs libres

Découvrez le nouveau programme 2023 - 2024
avec des invités de référence :

- 17 mars 2024 : **Amir ZACRIA**
  Le yoga des Marmas (Sri Aurobindo)
- 21 avril 2024 : **Jacques VIEYRA**
  Le Yoga Egyptien

06 84 34 70 64 eyvl.fr@orange.fr YOGAVANLYSEBETH.COM

Retraite Yoga
Un vrai retour à soi

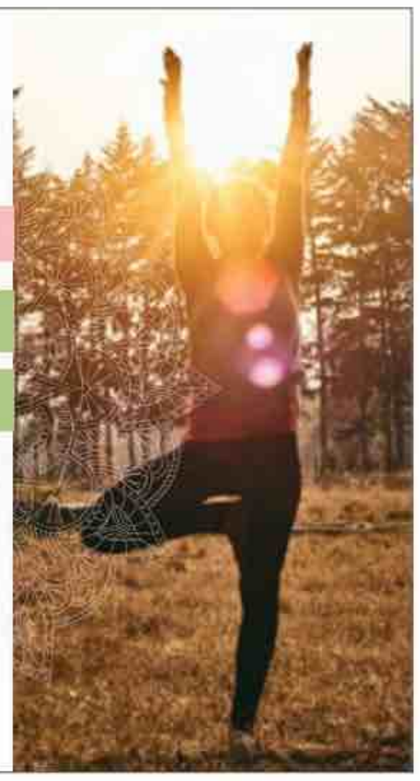
Du 22 au 27 avril 2024 dans la Drôme

Hatha Yoga - Mudra

Auto-massages - Randonnees

Hébergement à l'éco-gite La Sauvagine
Cuisine végétarienne et biologique
Randonnées avec guide dans les montagnes du Vercors

Tarif : 650 € / personne
Infos et réservations : Catherine de Brucker
06 65 65 66 26 - moneureyoga@gmail.com



En mettant en dialogue le yoga et la création artistique, cette rubrique montre des parallélismes, capte des échos, évoque des points de contact. Tout comme l'art, le yoga nous invite à développer un nouveau regard.

L'arbre, énergie de création

PAR **ELÉONORE GRATTON**

L'ARBRE A TOUJOURS eu une place particulière en Inde. On lit dans la Katha Upanishad : « Racines en haut, branches vers le bas [...] il est le Pur, le Brahman, l'Immortel. En lui résident tous les mondes ; rien n'existe au-delà. Il est en vérité Cela ». À ses pieds, les yogis se recueillent, et c'est sous un arbre que Siddharta atteignit l'éveil. Son axe vertical symbolise l'élévation, ses branches l'expansion cosmique et ses racines l'ancrage nécessaire à toute vie incarnée. Sa sève régénératrice est comme un souffle perpétuel. Il est aisé pour l'homme de voir en lui un compagnon, une image végétale et spirituelle le représentant.



Crédit photo : Éric Sander

L'artiste Marc Nucera lui a dédié sa vie. Après avoir été gardien d'arbres séculaires, il devient leur sculpteur. Dans un corps à corps, il brasse la matière des troncs. De ses mains, émergent des formes inattendues, épousant au rythme de sa respiration les aspérités du bois. Son travail de sculpteur, tel le tapis du yogi, implique effort et endurance. L'artiste décrit son processus de création en évoquant des concepts bien connus des yoga sutra : transformations de la matière (parinama), étapes des gestes (krama), obstacles des nervures du bois (antaraya), concentration-méditation vers l'objet (dharana- dhyana). Dans cet engagement sans faille, il dépose toute attente de résultat (isvara pranidhana) : s'abandonner à la matière. Celle-ci est mémoire, donc promesse de renouveau et source de vibration. Dans ce travail, le mental discursif fait silence. Le corps a répété des gestes, pour maîtriser et enregistrer les techniques complexes. Les exercices quotidiens fluidifient les formules posées dans le bois. C'est accepter les failles et les cicatrices de la matière, pour embrasser sa circonférence et suivre ses volutes. Peu à peu le mental se retire. Marc Nucera dit : « la réussite c'est quand la tête n'est plus là. C'est un travail solitaire, pour attraper le mouvement et être réactif. La matière nous propose une expérience, elle est chargée d'une histoire, une identité, une force intérieure. Je rentre en possession de la matière. Seul face à elle, les premières sensations sont fondatrices. Alors elle se découle, se dévoile, s'organise. C'est un travail de respiration et de rythme... On va vers la naissance. L'idée est que quelque chose naisse de l'intérieur. C'est de soi à Soi ».

Chaque arbre a une énergie propre, une écriture différente jaillira de sa rencontre avec l'artiste. De la concentration à la contemplation se dévoile la fusion entre l'homme et l'arbre. Et dans la singularité de cette relation, un objet inattendu jaillit : symbole du ravissement lumineux.

Marc Nucera sera exposé à la Galerie Conscious, Paris 3e, en mai prochain.



Éléonore Gratton est formatrice de l'Institut Français de Yoga et enseigne à Paris. Elle anime le podcast, *Yoga à la Une : transversalité entre yoga et arts.* Diplômée d'État Art dramatique et Chant, coach d'acteur, elle intervient auprès de C.ie de théâtre et en entreprise. **https://eleonoregratton.com**

Studio de yoga RESPIRE
Peymeinade (Alpes-Maritimes)

YOGA HATHA FLOW, YIN YOGA, FLOW'YIN, MEDITATION, RELAXATION, RESPIRATION

Cours à l'année et stage d'été à la montagne

06 13 03 37 23 - respireyogaavecisa@gmail.com

respireyogaavecisa.wixsite.com/bienvenue



SERVICE COMMERCIAL :
petitesannonces@esprityoga.fr

FORMATION

Le toucher de l'Etre®

Pratique énergétique et psycho-corporelle

Somatothérapie

Approche yoguique du corps et de l'esprit

06 52 53 58 66

joelleromanet.com



Weekends Yoga, Surf et Rando
Hendaye, Côte Basque

-Stages Yoga Kundalini & Randonnée:
du 15 au 17 mars 2024 ou du 24 au 26 mai 2024
- Stages Yoga Kundalini & Surf:
du 12 au 14 avril 2024 ou du 7 au 9 juin 2024

Déborah: 06 88 88 91 00 debcam@hotmail.fr





My Yoga Training

RETRAITES de Yoga

DU 3 AU 5 MAI 2024
EN CHAMPAGNE

DU 9 AU 12 MAI 2024
DANS LES VOSGES

DU 17 AU 20 MAI 2024
EN NORMANDIE

DU 5 AU 7 JUILLET 2024
DANS L'AISNE

À PARTIR DE 390 €

06 19 19 83 79

MYYOGATRAINING

WWW.MYYOGATRAINING.FR

SAS.MYYOGATRAINING@GMAIL.COM

Spitant et Zen

Une vraie philosophie dans la grâce du bien vieillir,
plongez dans ce nouveau concept !



Le concept du bien vieillir par
le bien bouger - le bien gérer -
le bien manger -
le bien respirer - le bien aimer

Yoga - Gym du dos -
Gestion du stress

Stage week-end / Meet-up

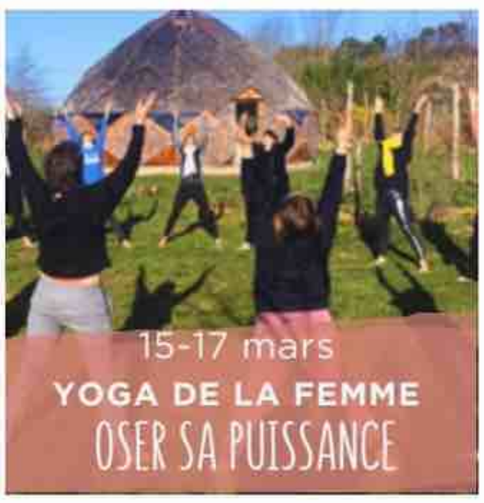
Trianon Palace – Chez Simone ... et plein d'autres nouveaux lieux !

Spitantetzen.com

angelique.spitantetzen@gmail.com
@spitantzen - facebook.com/spitantetzen

L'ATELIER YOGA
CAROLINE ET VIRGINIE

Expériences transformantes alliant pratiques
de yoga & rituels de connexion profonde à soi,
aux autres & à la nature.



15-17 mars
YOGA DE LA FEMME
OSER SA PUISSANCE



5-7 avril
YOGA & RELIANCE
L'ARBRE INTÉRIEUR



8-12 mai
YOGA & BAINS
YOGA DE L'EAU



14-21 juillet
YOGA & NATURE
YOGA DES ÉLÉMENTS

www.latelieryoga.com
@latelieryoga

En duo ? -15%
sur les frais pédagogiques

Stages de Yoga 2024

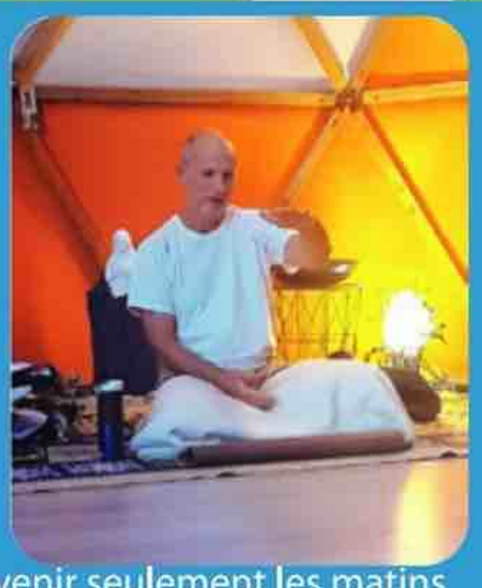


Du 21 au 27 avril 2024
Le Pranayama
Une semaine de yoga
et détox avec Shankara
Les Moutiers en Retz - 44

Méditation, Asanas, pranayama, conférence,
Chants et mantras. Repas détox préparés sur
place : Jus de fruits et de légumes 100% BIO.
Infos & réservations : 06 52 16 63 08
www.surya-yoga-hatha-yoga.fr

8 et 9 juin 2024
Yoga côté coeur
Bhakti, mantras, chants
Angers - 49

Matins : Yoga
Après midis : Pratiques et conférences
2 jours : 165€ jusqu'au 31 Mars
185€ ensuite.



Possibilité de venir seulement les matins
ou les après-midis.

Infos & réservations : 06 07 17 68 58
www.talentides.fr

Les perles D'ANANDA



Le frisson incandescent de l'inconnu

PAR **ANANDA CEBALLOS**

QUI N'A PAS ENTENDU DIRE, dans un cours de yoga, que telle posture sert à « ouvrir les hanches » et telle autre permet d' « ouvrir le cœur » ? Ces idées sont très répandues dans le monde du yoga contemporain. Parfois il est aussi conseillé d'ouvrir le « chakra du cœur » pour améliorer le fonctionnement des organes de la cage thoracique, développer la confiance en soi, ou exprimer un amour inconditionnel. Hélas, le fait d'associer des effets physiques ou psychologiques aux *chakras* s'avère aussi peu fidèle au système traditionnel des *chakras* que de vouloir les « ouvrir ». Certes, augmenter la mobilité du bassin peut assouplir la colonne vertébrale et avoir un effet libérateur. Toutefois, le bassin n'est pas un centre de « stockage » d'émotions refoulées, dont certaines postures pourraient nous affranchir.

« Allez annoncer partout que l'homme n'a pas encore été capturé »
Valère Novarina

La tradition du yoga tantrique propose une toute autre lecture des *chakras*. Selon le tantra, l'existence humaine est faite d'« attaches » et l'homme ordinaire est attaché à la matière. Les techniques yogiques viseraient à trancher tout ce qui fait obstacle à la montée de l'énergie-conscience *(shakti)*, notamment certains « nœuds », des « points de rigidité qui opposent une vive résistance au passage de la force spirituelle »[1]. L'être libéré serait celui qui, ayant tranché ces enroulements inextricables, accède à un état d'éveil. Il éprouverait alors un vif tournoiement dans certains centres de son corps *(chakras)* dont la localisation et le nombre varie énormément d'une école à une autre.

Certes, la vision contemporaine des *chakras* peut être pleine de charme et de poésie, mais elle constitue une représentation du corps qui n'entretient aucun rapport ni avec le corps empirique ni avec le « je » dans une perspective psychologique. Pendant plus d'un siècle, cette lecture symbolique et psychologisante des *chakras* a aidé le yoga à pénétrer la pensée moderne et à s'inscrire ainsi plus aisément dans l'imaginaire collectif. Mais il grand temps de dépasser cette représentation désuète et sans lien avec la tradition.

Pourquoi ne pas s'ouvrir à d'autres manières d'approcher le corps du yoga ? Au-delà des cartographies conventionnelles, le corps bruisse de significations sensibles toujours nouvelles et révèle des surfaces vibratiles inexplorées et mouvantes. Suspendons de temps en temps notre propension à capturer symboliquement nos expériences somatiques dans les filets d'un seul langage. Renonçons à l'anticipation et laissons le mouvement traverser librement la chair dans ses mues infinies. Ouvrons nos imaginaires pour accueillir dans notre corps le frisson incandescent de l'inconnu.

1 Silburn, L., *La Kundalinî ou l'énergie des profondeurs*, Paris, Les Deux Océans.

Ananda Ceballos est Docteure en Études indiennes, formatrice à l'Ecole Française de Yoga de Paris et chargée des cours d'histoire et de philosophie dans le cadre de la formation et de la post-formation d'enseignants de yoga à Satya Yoga. **www.satya-yoga.fr.**

YOGA esprit

ABONNEZ-VOUS

OU OFFREZ UN ABONNEMENT



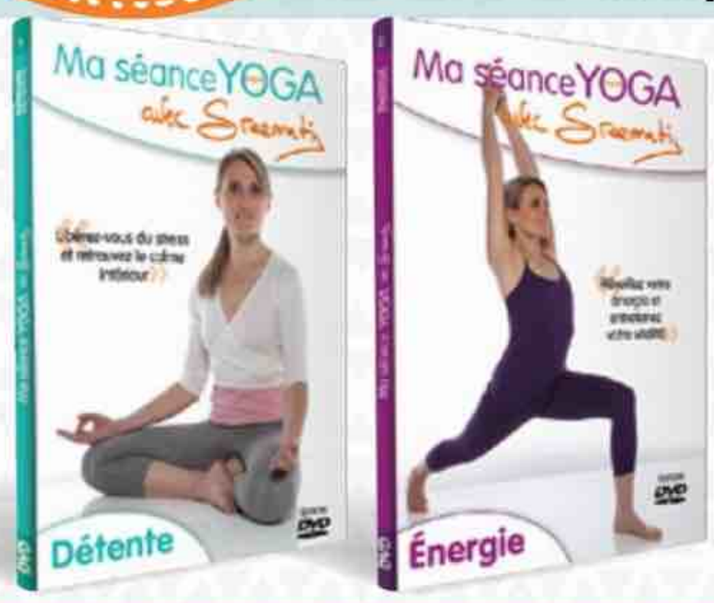
ET PROFITEZ DE L'OFFRE EXCEPTIONNELLE

2 ANS d'abonnement (12 numéros)

\+ **CES 2 DVD EXCLUSIFS**

pour **49,95€** seulement au lieu de ~~102,70€~~

soit plus de 50 % de réduction !



DÉTENTE & ENERGIE, 2 DVD INDISPENSABLES.
Ces séances de Yoga avec Sreemati vous permettront de vous libérer du stress et retrouver le calme intérieur d'une part et de réveiller votre énergie et entretenir votre vitalité d'autre part. Améliorez votre pratique grâce à ces séquences à pratiquer seul ou entre amis.

BULLETIN D'ABONNEMENT

À retourner à : **Esprit Yoga - Service Abonnement - 20, rue Rouget de Lisle - 92130 Issy les Moulineaux - France**
Tél : 01 86 70 01 75 - Mail : service-abonnement@esprityoga.fr

Oui, je profite de l'offre spéciale : 2 ans d'abonnement à ESPRIT YOGA + Les deux DVD pour 49,95€ seulement

Pour les Dom et l'Union Européenne 62,95€ / Pour les Tom et le reste du monde : 68,95€

Si l'abonnement est destiné à l'un de vos proches, cochez la case ☐ **Si les DVD sont destiné(s) à l'un de vos proches, cochez la case ☐**

MES COORDONNÉES

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Code Postal ..... Ville .....
Pays.....
E-mail .....

L'ADRESSE DE MON PROCHE *(destinataire de l'abonnement)*

☐ Mme ☐ Mr

Nom.....
Prénom.....
Adresse.....
.....
Code Postal ..... Ville .....
Pays.....
E-mail .....

JE RÈGLE PAR

☐ Chèque à l'ordre d'ESPRIT YOGA

☐ CB N° ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌊_⌊_⌋

Expire ⌊_⌊_⌋ ⌊_⌊_⌋ N° Contrôle ⌊_⌊_⌊_⌋ (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

Offre valable jusqu'au 28/02/2025
AUTOEY78-2A

Conformément à la loi informatique et Liberté n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations vous concernant, que vous pouvez exercer librement auprès de Esprit Yoga : esprityoga@abopress.fr

Il était une fois... le yoga

L'histoire du yoga racontée avec sagesse et une pointe de légèreté

Les apnéistes
sur les traces des grands yogis

PAR **ZINEB FAHSI & JEANNE POUGET**

JADIS CANTONNÉE à quelques individus adeptes des profondeurs ou à des ascètes indiens, l'apnée a le vent en poupe. Elle serait même le « nouveau yoga aquatique » selon *Le Monde* qui, fin 2023, a consacré un article à l'engouement des Français pour la discipline. L'apnée est désormais devenue un loisir de bien-être pour apprendre à se détendre, se concentrer, se recentrer, gérer son stress, contrôler ses peurs... Selon les dires des nouveaux pratiquants enthousiastes, l'apnée est une discipline à la fois sportive et méditative, accessible à toutes et à tous, séduisant d'ailleurs un public de plus en plus féminin.

« Apprendre à respirer, c'est comme apprendre à mieux vivre », explique le double champion du monde d'apnée en profondeur Guillaume Néry dans sa conférence TedX. Lui qui a repoussé les limites humaines observe que « arrêter de respirer, c'est arrêter de penser ». Il décrit des états à plus de 100 mètres de profondeur qui le conduisent à se sentir comme « une poussière d'étoile qui flotte au milieu du néant et de l'immensité » ou à « voler sous l'eau ». Cette maîtrise du corps et du mental très poussée va aussi de pair avec un « sentiment d'humilité » face à la sensation de petitesse de l'homme perdu dans un grand tout. Tout cela n'est pas sans rappeler l'expérience du samadhi ou de la libération par les grands yogis, dont le mental est à la fois concentré et résorbé.



L'Amrtasiddhi, texte issu de la culture bouddhiste tantrique, datant du XIe siècle et fondateur des pratiques du Hatha Yoga, stipule que le contrôle du souffle constitue la plus haute forme du yoga. Il décrit un état de félicité qui en découle et qui conduit à l'immortalité. Au XVe siècle, la *Hatha-Pradipika*, autre texte majeur du Hatha Yoga, décrit le « kevala-kumbhaka » : la rétention du souffle pur, isolé, (que l'on peut donc comprendre comme une forme d'apnée). Celui-ci est le « seul véritable pranayama » insiste le texte. Celui qui le maîtrise atteindrait alors le niveau ultime du yoga et serait un *jivanmukta*, un être libéré du cycle des renaissances de son vivant.

Entre les ascètes de l'Inde au moyen âge et les grands champions d'apnée actuels, nous retrouvons les mêmes expériences de béatitude à travers une maîtrise du mental pour transcender les limites humaines. Pas étonnant, dès lors, que leurs accomplissements inspirent aussi le commun des mortels. Mais contrairement aux anciens yogis qui réservaient leur science à une poignée d'initiés, Guillaume Néry, lui, souhaite rendre ces sensations accessibles à tous, notamment en démocratisant cette pratique à travers ses films.



Jeanne Pouget et Zineb Fahsi sont enseignantes et formatrices de yoga. Elles ont créé le blog de yoga Citta Vritti, « les fluctuations du mental » **(www.cittavritti.fr),** en référence au deuxième aphorisme du Yoga Sutra de Patanjali. Sur un ton à la fois sérieux et incisif, elles partagent leurs intérêts pour l'histoire et la philosophie du yoga.

NOUVEAU !

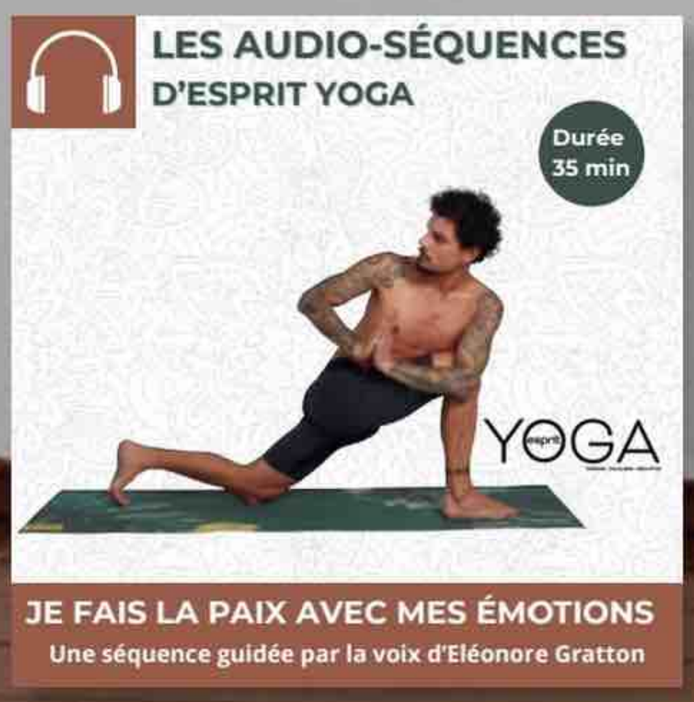
Les audio-séquences

une exclusivité esprit YOGA

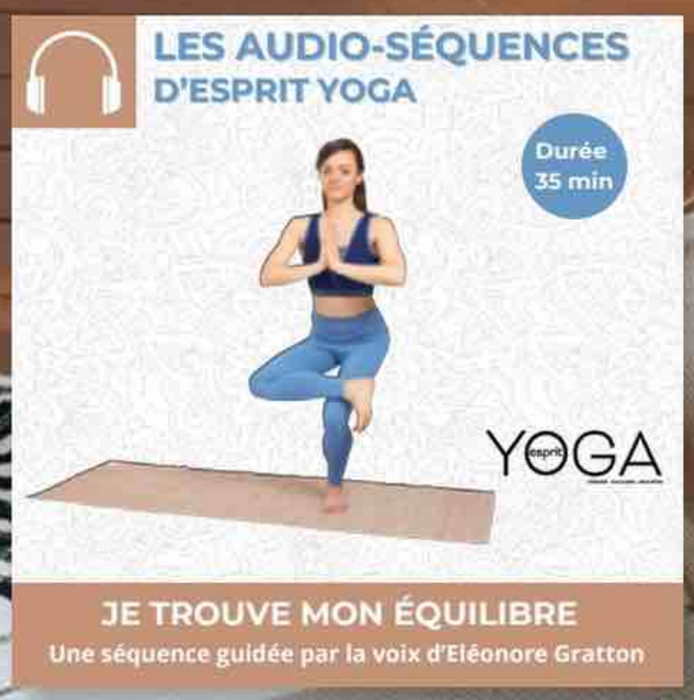
Finie la distraction permanente des coups d'œil à l'écran pendant votre pratique. Avec les **audio-séquences,** vous n'avez qu'à fermer les yeux et vous concentrer sur votre pratique et votre intériorité.

Laissez vous porter par la voix d'Eléonore Gratton, qui vous guidera pas à pas pour que vous puissiez pratiquer de manière fluide et centrée.

Durée de chaque séquence : 35'
Prix : 4,90 €









Disponible sur www.esprityoga.fr ou flashez ce QR code

CHARLOTTE MULLER



©andranedebarry

CÉLÈBRE POUR son cours signature de Fertility Yoga®, plébiscité par les gynécologues, Charlotte Muller est une experte des hormones. De sa première vie professionnelle, cette ancienne avocate a conservé rigueur et ferveur pour la recherche. C'est après un premier diagnostic de dérèglement hormonal SOPK (Syndrome des Ovaires Polykistiques), d'adénomyose et de nombreuses fécondations in-vitro soldées d'échecs qu'elle a découvert les bienfaits du Fertility Yoga. Ce yoga spécifique multiplie par trois le taux de grossesse FIV grâce à une pratique bi-hebdomadaire durant trois mois en amont des traitements.

Après cette révélation, Charlotte passe des années à se former aux pratiques bienfaisantes pour l'équilibre hormonal. Elle ouvre un premier petit studio en 2019. Le succès est immédiat. Depuis 2023, elle a ouvert le Studio Charlotte Muller Method où elle déploie sa propre expertise autour des thématiques féminines. Charlotte accompagne ses élèves dans tous les moments de leur vie de femme : Fertility Yoga®, Yoga Prénatal, "3P" Pilates (Périnée Power Pilates, le cours parfait en postpartum), Hatha Femina et Hormone Yoga (pré)ménopause.

Je pratique depuis ?

16 ans et j'enseigne depuis 8 ans.

MON ASANA PRÉFÉRÉ ?

Malasana,
la guirlande, pour soulager le bas du dos où l'utérus s'accroche.

Le plus important dans le yoga ?

Le souffle !

Mon péché mignon ?

Le Pink Matcha de Pitaya.

MON MANTRA ?

« Selfcare is healthcare »
pas un mantra yogique mais celui qui guide ma vie et tout ce que j'entreprends pour les femmes.

Un fou rire ?

La façon dont ma fille me répète « C'est qu'une petite bêtise Maman », future yogi relativiste !

DANS L'ENSEIGNEMENT, C'EST DIFFICILE DE ?

De ne pas tout prendre sur soi. J'accompagne beaucoup de femmes dans des parcours de vie éprouvants, il est parfois compliqué de ne pas absorber toute la charge émotionnelle.

MES MAÎTRES ?

Jeeta Ayangar et Linda Sparrowe pour avoir initié une approche féminine du yoga.

Dans l'enseignement j'♥ ?

Susciter une prise de conscience et reconnexion corporelle avec des exercices très proprioceptifs.



©andranedebarry

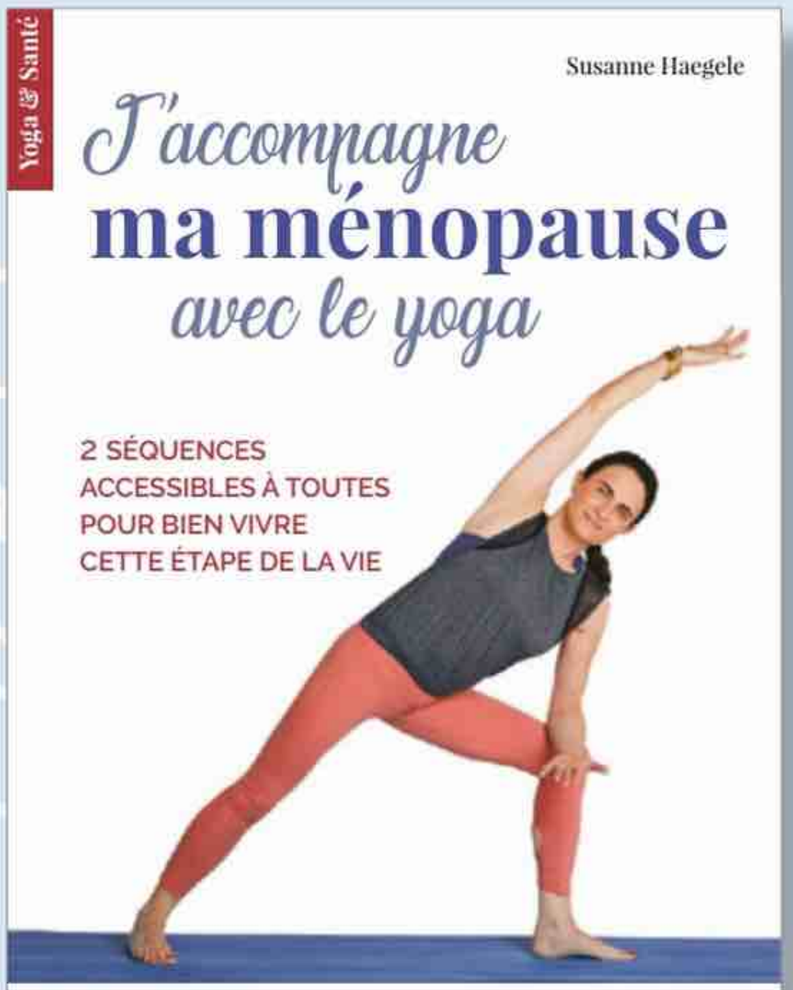
CE QUI M'ÉMEUT ?

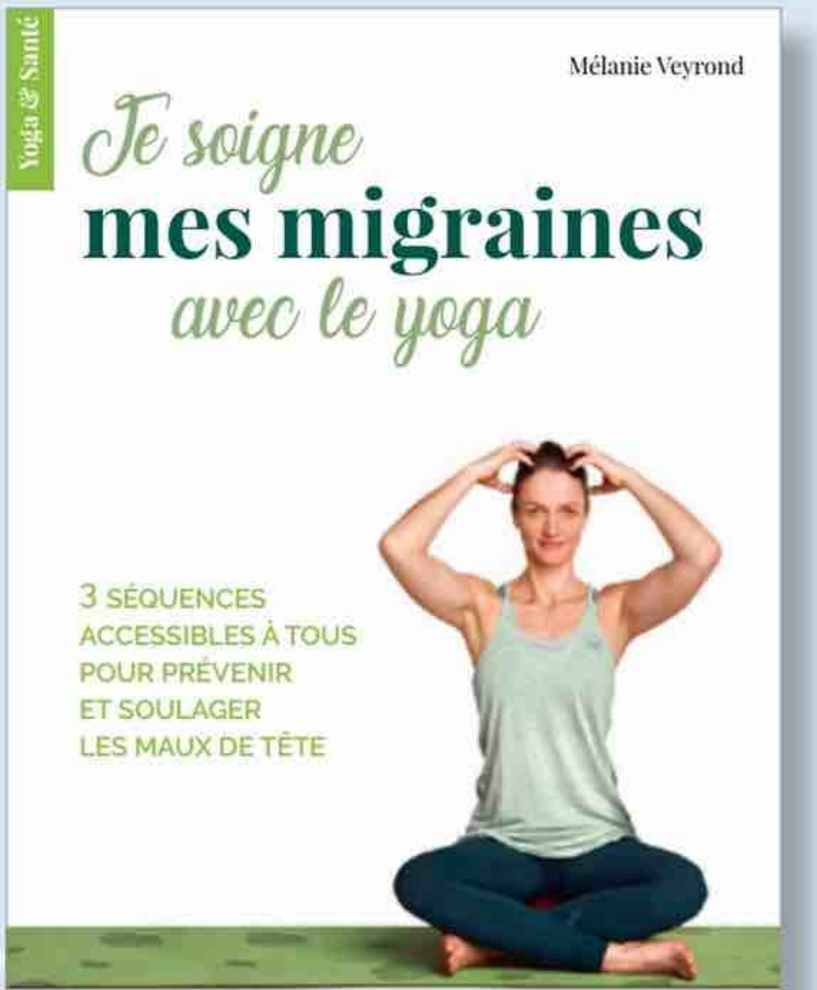
Les témoignages toujours si émouvants de mes élèves qui me disent se sentir écoutées, apaisées, soulagées dans leurs maux féminins grâce à notre pratique ensemble.

YOGA & SANTÉ

co-éditée par Esprit Yoga et Terre Vivante

2 nouveaux ouvrages dans la collection de Yogathérapie





Pour traiter chaque pathologie de manière holistique !

12€90

DANS CHAQUE OUVRAGE

- 2 ou 3 séquences posturales, expliquées clairement
- Des Yoga Minute
- Des méditations
- Des conseils nutritionnels
- Des conseils d'hygiène de vie



En vente sur www.esprityoga.fr

MOT MAGIQUE

par Sarah Calcagno

R					E
		A	C		M
M					A
A			E		
	E				C

En mettant dans l'ordre les lettres

R-A-L-E-M-C

vous découvrirez le mot magique.

Inscrivez-le dans les cases colorées, puis complétez la grille afin que chaque colonne, chaque ligne et chaque région contienne une seule fois les lettres du mot magique.

Le mot caché de la grille de EY N°77 était ESPRIT

esprit YOGA

est édité par ESPRIT YOGA ÉDITIONS
SARL au capital de 10 000 €
RCS PARIS 530768753
Siège social : 192 rue Cardinet - 75017 Paris
E-mail : info@esprityoga.fr
Esprit Yoga est une publication bimestrielle.
COMMISSION PARITAIRE 0926 K 93633
ISSN : 2115-743X – Dépôt légal à parution
EAN 9787113160470

DIRECTION DE LA PUBLICATION
Valérie Fouassier

RÉDACTEUR EN CHEF
Andrea Semprini - redaction@esprityoga.fr

CONCEPTION & RÉALISATION GRAPHIQUE
Joëlle Ducouret (www.joelleducouret.com)

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO
Flora Trigo, Ysabel Pineau, Nadège Lanvin, Antoine Gerlier, Chloé Brasé, Lara Histel-Barontini, Shanti Brancolini, Cécile Fusellier, Mélusine Martin, Guido Gabrielli, Lucile de la Reberdière, Jeanne Pouget, Ananda Ceballos, Sophie Benard, Tatiana Brouers, Claire Brown, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Eléonore Gratton, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Sarah Calcagno.

ILLUSTRATIONS
Sophie Ruffieux, Priscille de Rekeneire, Roland Ménégon, Sébastien Dolidon, Blandine Calais-Germain, Adobe Stock.

COUVERTURE
Adobe Stock

RÉGIE PUBLICITAIRE
Wellness Regiecom - Nathalie Bourdon
contact@wellnessregiecom.fr
Tél. : 07 86 22 64 81

ABONNEMENTS
ABONNEZ-VOUS à *Esprit Yoga*
• UN AN – 6 NUMÉROS : 28,90 € TTC France métropolitaine (TVA 2,10 %)
• DOM et Union européenne : 34,90 €
• TOM et le reste du monde : 37,90 €

SERVICE ABONNEMENTS
20, rue Rouget de Lisle - 92130 Issy les Moulineaux
Tél. : 01 86 70 01 75
service-abonnement@esprityoga.fr

Abonnements pour la Belgique
EDIGROUP – Bastion Tower Etage 20
Pl. du Champs de Mars 5 – 1050 Bruxelles
Tél. : 070/ 233 304 – www.edigroup.be
abonne@edigroup.be

Abonnements pour la Suisse
EDIGROUP – 39 rue Peillonnex – 1225 Chêne-Bourg
Tél : 022/ 860 84 01 – www.edigroup.ch
abonne@edigroup.ch

CONTACT RÉASSORT DIFFUSEURS
À JUSTE TITRES – Laetitia Canole - lcanole@ajustetitres.fr
Tél. : 09 70 75 81 77 – Fax : 04 88 15 12 49
Diffusion vente au numéro via MLP

IMPRESSION
Imprimé en France par LÉONCE DEPREZ
ZI – 62 620 Ruitz

Toute reproduction, représentation, traduction ou adaptation, qu'elle soit intégrale ou partielle, quels qu'en soient le procédé, le support ou le média, est strictement interdite sans autorisation préalable – tous droits réservés. Prix mentionnés à titre informatif.

Origine du papier : Hagen en Allemagne
Taux de fibres recyclées : 0 %
Ptot : 0,014 Kg/tonne
Certification : PEFC

Les ischio-jambiers et le yoga



Quelles postures sont concernées ?
Rôle des ischio-jambiers
Préparation efficace

Atelier-conférence en ligne gratuit

18 mars 18h - 19h
(Replay possible)

avec
Blandine Calais-Germain

Pour recevoir le lien d'accès
s'inscrire sur **calais-germain.com**
(Ou via ce QR Code)

YOGA
Ensemble





Yoga Ensemble vous propose une séance de Yoga par mois, en ligne et en direct, tout au long de l'année, ainsi que des Master Class en ligne.

Des thèmes variés au fil des séances :

- Entretenir son dos,
- Travailler sa ceinture scapulaire,
- Appliquer la philosophie du yoga,
- Développer la conscience,
- Renforcer son équilibre,
- Améliorer sa souplesse,
- Développer son endurance cardiovasculaire,
- Respiratoire et musculaire,
- Méditer sur la joie…



Avec Corinne Mieville professeure de yoga et sophrologue
Et Lionel Coudron, directeur de l'Institut de YogaThérapie (IDYT).

Des Master-Class sur les Chakras :
pour Comprendre et Agir avec des cours explicatifs
et des cours pratiques ainsi que des méditations.

WWW.YOGA-ENSEMBLE.COM

Partenaire de l'Institut de YogaThérapie : Formation en YogaThérapie
et Formation Supérieure de Yoga pour les professionnels. IDYT.com