

YOGA

esprit

YOGA

ÉNERGIE • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE

13
POSTURES

Pour prendre
son envol

SOS YOGA

Déployer ses ailes
au quotidien

UNE SÉQUENCE

pour activer la mobilité
du corps

BIEN-ÊTRE

Les rituels
de rentrée

*Nouvel élan
je fais le plein d'énergie*

DOSSIER

FORMATIONS

Nos conseils
pour bien choisir

YOGA & SURPOIDS

Une pratique adaptée,
au-delà des clichés

COHÉRENCE CARDIAQUE

Nouvelle arme
anti-stress



Votre voyage commence ici



📍 Km 26, route d'Essaouira, Taghazout - Maroc

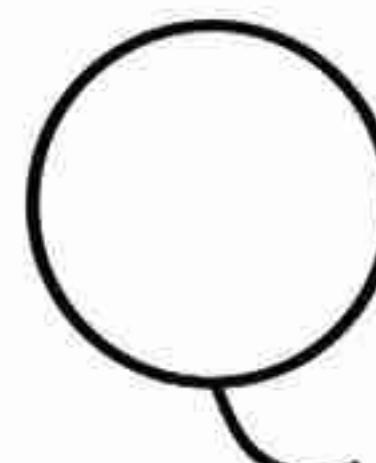
📞 +212 528 200 382

📷 Paradisplage

🌐 www.paradisplage.com



édito



QUE NOUS faut-il pour amorcer un nouvel élan ? De la force ? De l'énergie ? De la détermination ? Un peu de tout cela à la fois ? Et pourquoi, en premier lieu, devrions-nous nous y engager ? Bien sûr, rien n'oblige à se lancer ce défi et parfois ce n'est sans doute pas nécessaire. Mais parfois, et bien plus souvent qu'on ne le croit, on ressent une lassitude, une sensation de surplace, on subit, sans en être tout à fait conscient, l'installation d'une routine qui, si d'une part nous rassure, d'autre part nous bride, nous étouffe. On fonctionne en pilote automatique, on remplit nos journées, mais on entend au fond de nous une petite voix qui nous dit combien cette routine n'est pas épanouissante, combien un changement, un renouveau, serait salutaire. Et c'est là que la notion de nouvel élan prend tout son sens.

Un nouvel élan, c'est une manière d'insuffler une nouvelle orientation à nos vies, à nos projets, à notre façon d'être en relation avec le monde et avec les autres. Cela ne signifie pas nécessairement d'envisager des changements majeurs ; parfois ce sont les petites évolutions qui nous apportent les plus grands plaisirs : trouver un meilleur équilibre entre vie personnelle et professionnelle, dégager davantage de temps pour cultiver ses relations amicales, reprendre goût à la lecture, soigner son hygiène de vie pour rester en bonne santé longtemps... Parfois, les changements sont plus importants, comme le fait d'entamer une formation, de changer de ville ou de partenaire. Mais tous nécessitent une force intérieure et une détermination qui nous aident à prendre le bon recul pour nourrir notre élan.

En yoga, de nombreuses postures symbolisent et concrétisent cet élan. Dans la salutation au soleil, par exemple, quand on ramène son pied entre les mains on sent que sans un bel élan ce geste est bridé. Il en est de même pour la chandelle ou la posture sur la tête, qui demandent une poussée et un élan pour s'y installer. Parfois, maîtriser ces postures n'est pas immédiat. Il faut de la patience et de la détermination, mais quel plaisir quand on y arrive, parce on a su engager et maîtriser notre élan ! Alors, inspirons-nous du yoga, écoutons-nous tout d'abord et demandons-nous ce qu'un nouvel élan pourrait nous apporter. Et, si ce besoin nous apparaît avec clarté, préparons-nous-y et acceptons d'y consacrer le temps et l'énergie nécessaires. Quel bonheur quand le résultat sera là !

NAMASTÉ

YOGASPHÈRE

10 YOGA BIZ

Fausses croyances et pièges à éviter

12 YOGA TAF

Énergie et confiance

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

Comment cultiver la confiance ?

76 LA BOUTIQUE DU YOGI

Nouveautés santé

86 MÉDIAS

Les yeux et les oreilles d'Esprit Yoga



Nouvel élan

28 ALLER DE L'AVANT
Retrouver le désir de nous élancer vers la nouveauté

32 YAMA & NYAMA
Aparigraha. La voie du non-attachement

34 RENCONTRE AVEC HÉLÈNE DUVAL
Une yogini et sa communauté

36 LA SÉQUENCE DU MOIS
Prendre son envol en écoutant son intuition

26

LE DOSSIER



L'ÂME & L'ESPRIT



88 MÉDITATION POUR TOUS

Sentir la confiance

90 POÏESIS

Les métamorphoses du yoga

92 LES PERLES D'ANANDA

Chaque fin est un commencement

94 Il était une fois... le yoga

Le yoga, le père Noël et les traditions inventées

Abonnez-vous à
ESPRIT YOGA p. 97

LA PRATIQUE

8 YOGA MINUTE

Toujours solide sur mes jambes



68 UNE POSTURE À LA LOUPE

Le corbeau - **Bakasana**
Fermeté et équilibre

78 ANATOMIE POSTURALE

Le trapèze dans tous ses états



72

LA SPIRULINE

SANTÉ & BIEN-ÊTRE

64 YOGATHÉRAPIE

La cohérence cardiaque

72 RITUELS DE RENTRÉE

Repenser ses routines
beauté / bien-être

80 NUTRITION

La spiruline
Un booster dans nos assiettes

60

ZOOM

SPÉCIAL FORMATIONS

Comment trouver la formation qui vous correspond ?

YOGA LIFE

18 SOS YOGA

Se déployer pleinement

22 MA COMMUNITY ESPRIT YOGA

Les photos & les échos de nos réseaux

44 RONDE OU PAS RONDE, LE YOGA EST POUR TOUTES !

Premier chapitre : les limites physiques

50 DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Le syndrome de l'imposteur... et comment s'en débarrasser

96 UNE HISTOIRE, UN CHEMIN

Anne Chicheportiche

NOUVEAU

98 ALLÔ YOGA ?

NOUVEAU



18

SE DÉPLOYER PLEINEMENT

CONTRIBUTEURS

CLAIRE CASTAGNE



Claire Castagne est professeure de yoga et coach spécialisée dans les formes voluptueuses. Auteure du blog yogaronde.fr, elle encourage une pratique du yoga accessible et épanouissante à tous poids, et forme les professeures à adapter leurs cours aux rondeurs.

« *La compréhension est l'autre nom de l'amour* »
Thich Nhat Hanh

MAYSSA TOKO



Mayssa Toko est designer et professeure de yoga. Au cœur de son travail, il y a le mot sahajasana : s'appuyer sur la technique pour donner un socle à la spontanéité, car « se mouvoir », c'est « s'émouvoir ». Elle enseigne à Paris chez Muses Yoga et Satya Yoga.

« *Le yoga ne change pas seulement la manière dont on voit les choses, il transforme la personne qui les regarde* »

ANA PAVALESCU



Ana est professeure de yoga à Paris et passionnée d'Ashtanga, qu'elle approfondit chaque année au shala de la famille Jois, en Inde. Elle a créé la marque Blùmyoga pour mettre en avant les valeurs de respect d'une production raisonnable et raisonnée. blumyoga.fr

« *La vie n'est pas aussi sérieuse que l'esprit le prétend* »
Eckhart Tolle

ANNE GIRARD



Anne est kinésithérapeute et professeure de yoga. L'écoute fine ainsi que la compréhension du corps et de la respiration sont des fils conducteurs de sa pratique. Le chant des mantras fait également partie intégrante de ses cours, ateliers et retraites.

« *Le yoga est pour moi une invitation à jouer sa partition dans l'orchestre du monde* »
Colette Poggi

ÉLÉONORE GRATTON



© Sébastien Dolidon

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](http://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.

© [@citta.vritti](http://@jeanne_yoga)
« *Dès que tu avances sur le chemin, le chemin apparaît* »
Rumi

LUCILE DE LA REBERDIÈRE



Journaliste indépendante et yogini passionnée, nourrie par sa formation au massage

ayurvédique, Lucile explore les liens corps-esprit et met des mots sur ses découvertes. Elle est responsable, entre autres, de la section « *Yogosphère* » du magazine.

« *Regarde et, là où tu te trouves, renonce-toi* »
Frère Eckhart

CLAIREE BROWN



Claire est journaliste, sonothérapeute et professeure de yoga. Passionnée par les textes yogiques ainsi que par la philosophie bouddhiste, elle cherche à les vulgariser pour que chacune puisse s'en inspirer au sein de son quotidien.

© [@in_joyyoga](http://in_joyyoga)

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

YOGAJI

ACADEMY

FORMATIONS DE YOGA

dans notre ashram en Ardèche



YOGA TEACHER

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

200h Hatha Yoga

Durée 25 j - Dates : 07/10, 04/11



200h Vinyasa Yoga

Durée 25 j - Dates : 09/09, 25/11.



200h Ashtanga Yoga

Durée 25 j - Dates : 09/09, 10/10

300h Hatha Yoga

Durée 25 j - Dates : 09/09, 23/11



Yoga enfants

Durée 45h - Dates :

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.



TOUJOURS SOLIDE SUR MES JAMBES

Renforcez l'intérieur de vos cuisses

TEXTE NADÈGE LANVIN | ILLUSTRATIONS SOPHIE RUFFIEUX

N PENSE souvent que marcher, courir, pédaler ou nager suffisent au renforcement de nos jambes. Or, si ces activités contribuent grandement à muscler les jambes, certains muscles sont parfois oubliés dans ce type d'exercice physique.

Par ailleurs, en séance de yoga, on cherche souvent à améliorer l'ouverture de hanches en étirant les adducteurs, ce groupe de muscles situés à l'intérieur des cuisses. Cette volonté d'ouverture se fait parfois au détriment du renforcement et de l'équilibre recherché.

Si vous souhaitez améliorer vos postures debout mais aussi votre gainage général, il est important de trouver une harmonie complète de la musculation des jambes, adducteurs compris. Les adducteurs s'insèrent entre l'intérieur du genou et la hanche. Ils servent à rapprocher les jambes l'une de l'autre.

L'exercice que je vous propose aujourd'hui vous permet de renforcer non seulement les cuisses mais également ce groupe musculaire.

Prenez une brique de yoga ou un gros livre. Placez votre dos contre un mur et pliez les genoux de façon à avoir les

cuisse parallèles au sol et les mollets perpendiculaires aux cuisses. Serrez la partie la plus fine de la brique entre vos deux genoux (**FIG. 1**). Vous pouvez en profiter pour prendre conscience de votre périnée en le contractant lui aussi. Respirez tranquillement.

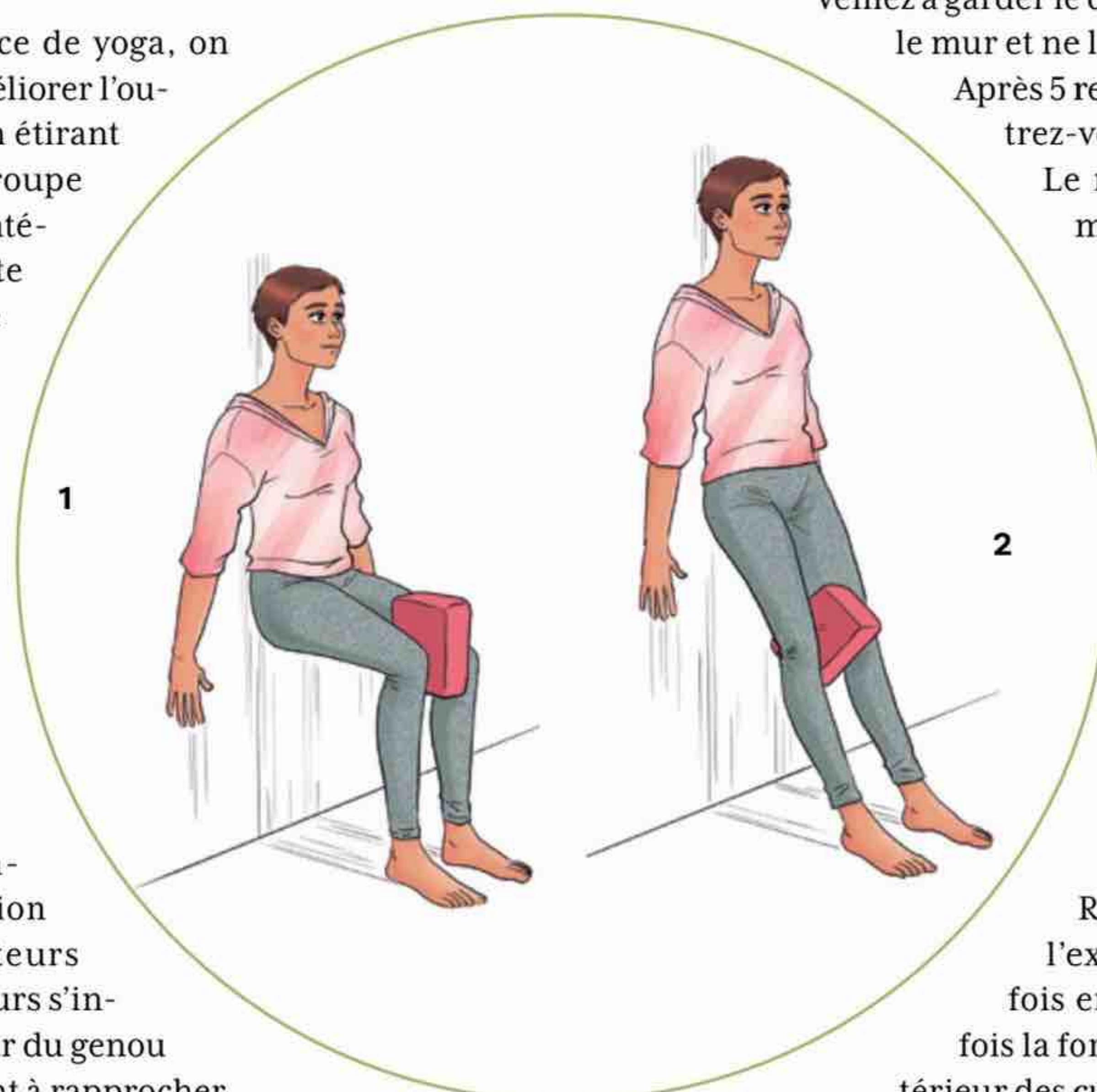
Veillez à garder le dos bien collé contre le mur et ne lâchez pas la brique.

Après 5 respirations, concentrez-vous sur vos genoux.

Le mouvement de remontée prend sa force à l'intérieur des genoux. En tendant les genoux, serrez encore plus fort la brique en imaginant que vous la remontez vers le haut et dépliez vos jambes en revenant en posture debout (**FIG. 2**).

Recommencez l'exercice une à deux fois en sentant à chaque fois la force qui vient de l'intérieur des cuisses.

Il n'est pas nécessaire de rester longtemps dans cet exercice, le plus bénéfique étant de le pratiquer régulièrement. Ainsi, vous trouverez plus de facilité dans les postures debout (guerriers, arbre), dans les postures de gainage comme la planche, mais aussi et surtout dans votre mobilité quotidienne.



Devenir professeur(e) de yoga : plus qu'un diplôme, un art de vivre

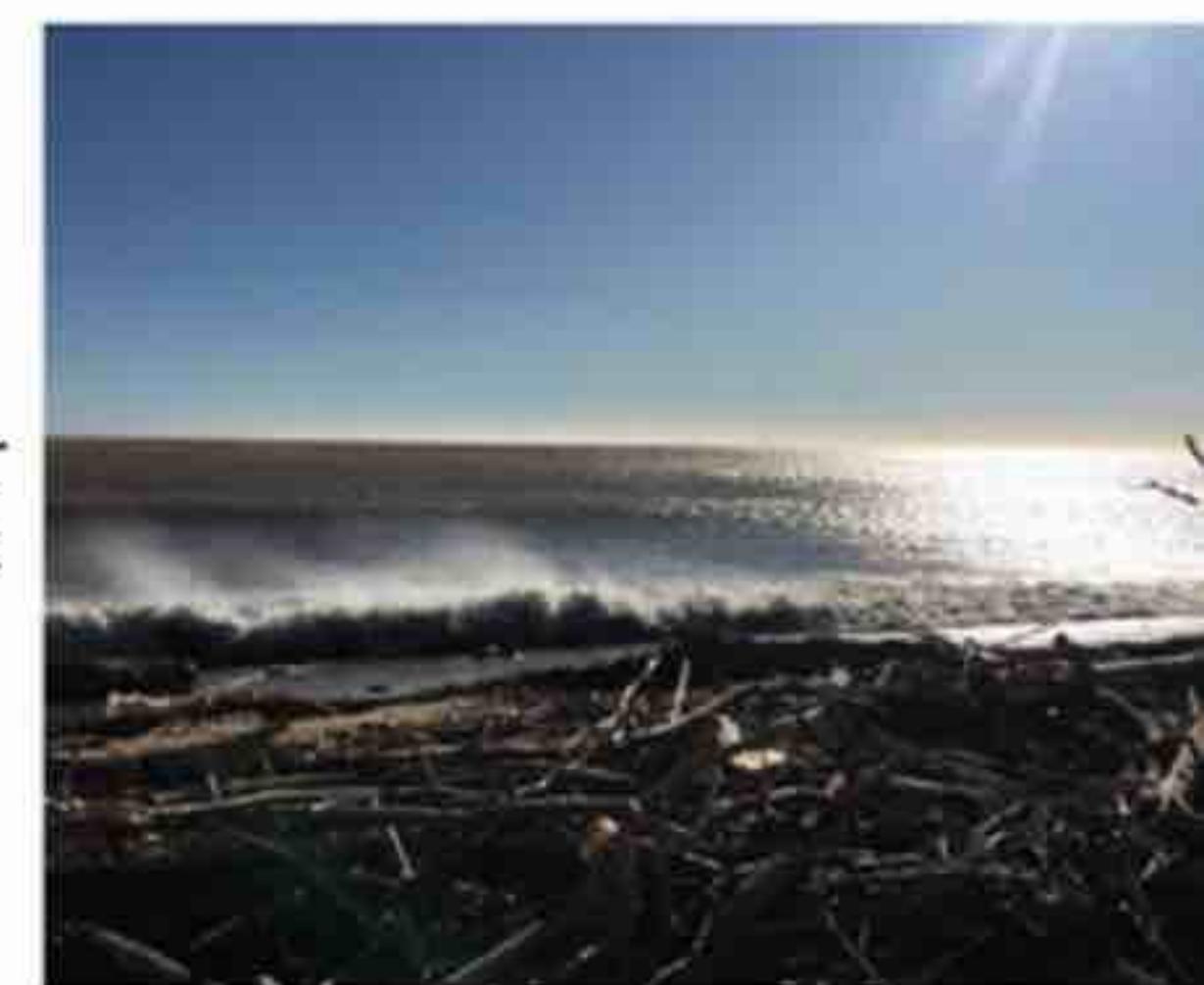
LA PROMOTION 2024-2028

Le yoga est l'une des traditions orales toujours vivantes qui se distingue comme **une pratique précieuse** pour harmoniser **le corps et l'esprit**. Dans un monde en quête constante de bien-être et de sérénité, **cet art de vivre**, de penser et d'agir considère l'individu dans sa globalité, en utilisant des techniques **de méditation, de respiration et des postures élaborées** il y a **plusieurs millénaires**.

Bernard Bouanchaud, figure éminente et respectée du yoga, offre une **formation de professeur** qui se **différencie par sa profondeur et sa qualité**. Que vous soyez un **pratiquant passionné** ou un **professionnel en devenir**, **découvrir pourquoi rejoindre** cette formation pourrait transformer votre vie est **une étape clé**.

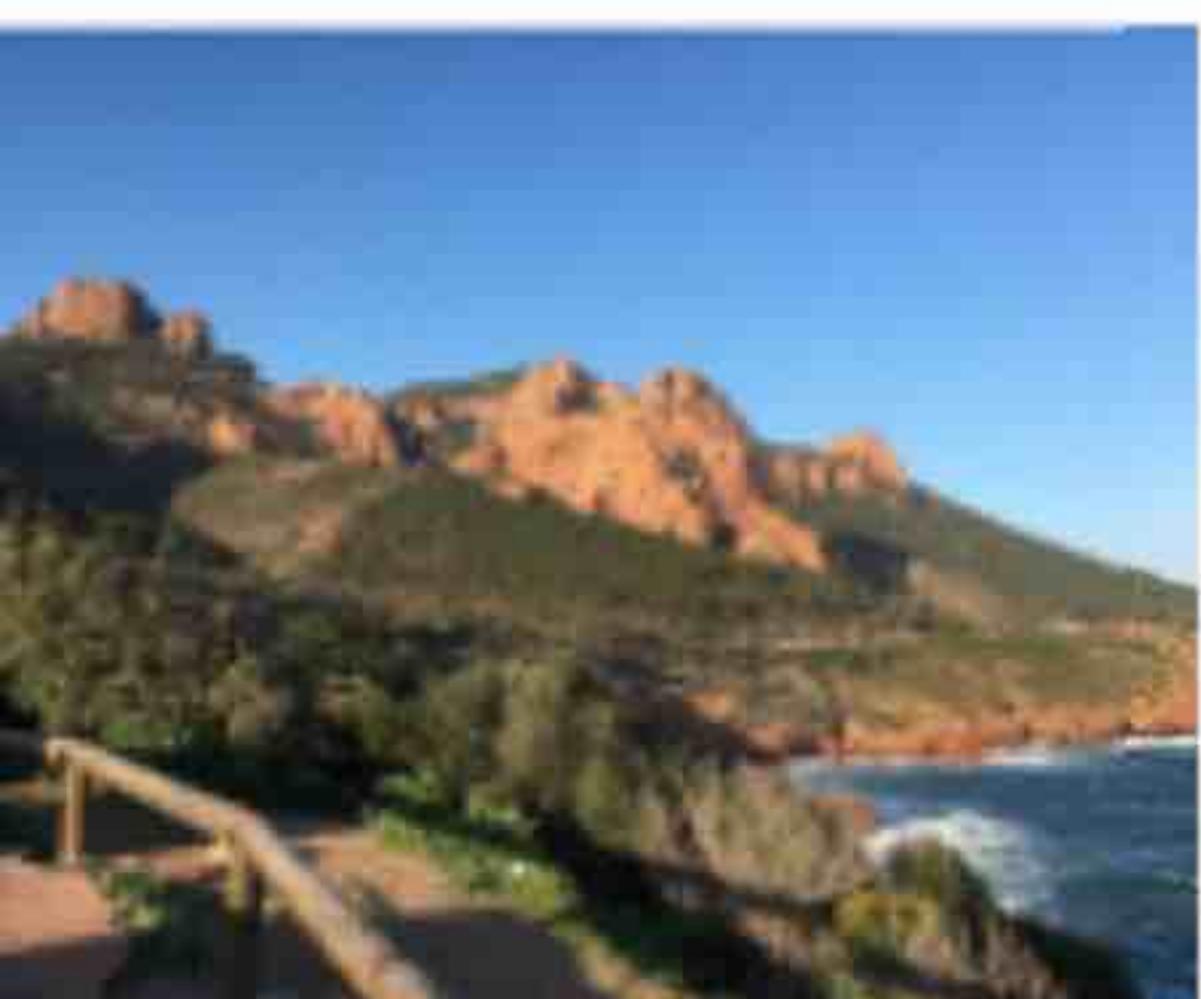
■ LES BIENFAITS DE LA FORMATION

Cette formation s'adresse aux amateurs et professionnels, pratiquant le yoga depuis quelques années et désireux de transmettre cet enseignement plusieurs fois millénaire. Elle invite chaque participant qui le souhaite à un voyage intérieur, favorisant un développement personnel profond. Les élèves apprennent à mieux se connaître, à gérer leurs émotions et à cultiver la paix intérieure. Elle offre un accès à des savoirs ancestraux et la découverte des pratiques et conseils des plus grands yogis.



■ UN FORMATEUR DÉVOUÉ

Depuis 1966, Bernard Bouanchaud est engagé dans la pratique et l'étude du yoga, qu'il a notamment découvert et appris au cours de ses nombreux voyages immersifs à Chennai, en Inde, au côté de T.K.V. Desikachar, disciple de son père T. Krishnamacharya. Enseignant, conférencier, formateur, écrivain et cofondateur de l'Institut Français de Yoga et de la Viniyoga Fondation France, Bernard Bouanchaud dédie sa vie à la transmission de son savoir, grâce à une approche unique alliant tradition et modernité.



■ UNE OPPORTUNITÉ UNIQUE

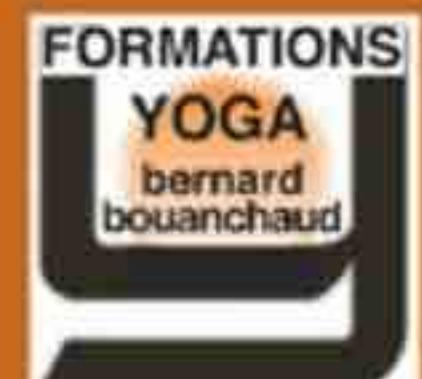
Après plusieurs décennies d'enseignement, Bernard Bouanchaud entamera sa toute dernière promotion de formation de professeur de yoga en Octobre 2024. La certification délivrée à l'issue des quatre années de formation est largement reconnue dans le milieu du yoga (certificat agréé par la Viniyoga Fondation France) et permet aux diplômés de transmettre à leur tour leur expérience et leur savoir.

Rejoindre cette formation, c'est choisir une voie d'excellence, de profondeur et d'épanouissement, pour soi-même et pour ceux qui seront guidés sur le chemin du bien-être.

agamat.fr/Yoga/Formations/formation-professeurs-de-yoga-paris-2024-2028.html

Formation Bernard Bouanchaud

45, allée de la Tramontane 83700 Saint-Raphaël • Tél. : 06 62 74 56 78
Organisme de formation certifié Qualiopi – catégorie Actions de Formation



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.



Fausses croyances et pièges à éviter

PAR CÉCILE FUSELLIER

Je suis fatiguée de voir des profs de yoga qui n'arrivent pas à développer leur activité s'éteindre à petit feu et songer à reprendre un 9-17h ! Tout ça à cause de trois croyances nocives :

1. Ce n'est pas possible de bien gagner sa vie quand on est prof de yoga

En effet, ce n'est pas possible de bien gagner sa vie en restant coincée dans le business model traditionnel du métier de prof de yoga ! Enseigner entre 30 et 50 € de l'heure, même avec 15 heures de cours par semaine, ne vous permettra jamais de dépasser un certain plafond de revenus. Sans compter une vie sociale limitée parce que les cours sont aux heures des apéros entre amis et des week-end en famille. Ou encore que s'absenter pour un projet familial, des vacances ou une formation veut dire perdre tous ses revenus pendant ce temps-là. Mais ça, c'était avant l'ère du digital ! Aujourd'hui 65 % de yogi pratiquent à la maison. Donc **gagner sa vie et vivre de sa passion, c'est désormais possible** en ajoutant des offres en ligne à son activité !

2. Les élèves ne veulent pas de yoga en ligne

En réalité, ce n'est pas que vos élèves actuelles ne veulent pas de yoga en ligne, c'est qu'elles ne veulent pas en ligne la même chose que ce que vous leur proposez en présentiel. Mais si vous leur demandez ce qu'elles aimeraient approfondir que vous n'avez pas le temps de voir dans un cours collectif d'une heure ou ce qu'elles aimeraient de différent, alors là je vous

assure qu'elles vous donneront plein d'idées pour créer des offres en ligne attrayantes et suivies !

3. Le marché du yoga est saturé

Certes, il y a du monde sur le marché du yoga, avec plusieurs centaines de nouveaux professeurs certifiés chaque année. Et c'est vrai aussi que le marché du yoga est en plein boom, avec des prix constamment tirés vers le bas. Il y a donc quelques indispensables à intégrer si vous ne voulez pas vous retrouver sur le champ de bataille : agir comme une entrepreneuse et non pas juste comme une prof de yoga. Posséder des compétences business pour développer son activité. Rompre avec les codes du métier historique de prof de yoga.

Enseigner uniquement en présentiel ou des cours à l'unité en ligne à petits prix ne vous permettra pas d'en vivre et plafonnera vos revenus, il est temps de créer des offres qui ne reposent pas que sur un tarif horaire et d'être créative !

Être prof de yoga pour tout le monde, cela ne marche plus. À la place, vous devriez vous spécialiser dans un sujet et créer un parcours client avec des offres cohérentes et complémentaires pour votre client cible. Vous fidélisez alors vos clients, deviendrez une référence dans votre thématique et **augmenterez vos revenus en travaillant mieux et moins**.

Tout ce que vous vous refusez des trois croyances que je viens d'évoquer peut vous mener à vivre (enfin !) de votre activité. Alors, on met un coup de pied à toutes ces idées reçues ?



CÉCILE FUSELLIER

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



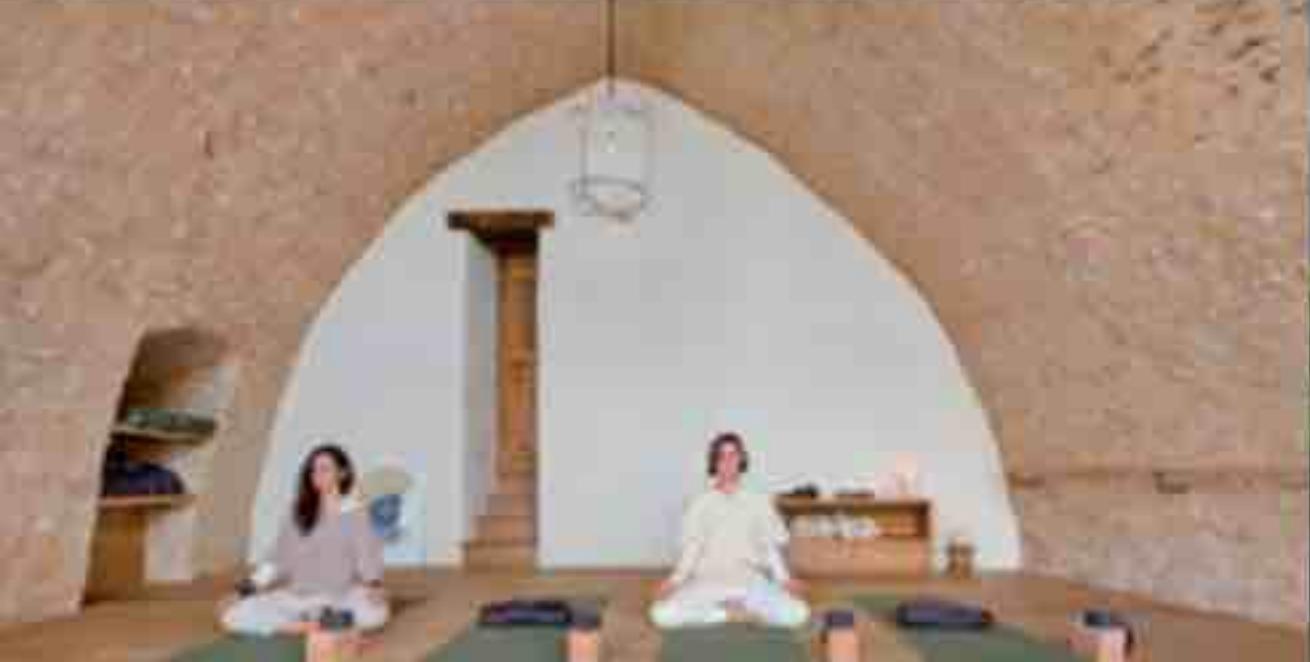
Retraites
yoga



LOPEZ ARK PHOTO

Retrouvez toutes les dates de nos retraites sur
almieres.com - *instagram : almieresretreat* - *téléphone : 06 95 11 95 56*

Privatiser Almières pour séjours bien être, stages, retraites (groupes 12 personnes).





ÉNERGIE & CONFIANCE

RÉVEILLEZ LE GUERRIER EN VOUS

Deux postures de yoga sur chaise pour dynamiser votre confiance et votre force intérieure

PAR LARA HISTEL-BARONTINI

La confiance en soi n'est pas toujours une qualité innée. Nous pouvons éprouver des difficultés à la développer et, certains jours, elle semble totalement absente. Mais que diriez-vous de vous mettre aujourd'hui dans la peau d'un guerrier pacifique ? Je vous propose un boost de confiance et de motivation grâce aux postures du guerrier I et II du Hatha Yoga traditionnel. Ces postures favorisent l'ancrage, la puissance et réveillent le guerrier intérieur qui sommeille en nous. Prêts pour une dose de force et d'énergie ? Explorons ensemble ces deux variations du guerrier !



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 PRATIQUE

Adoptez ces mouvements en restant à l'écoute de vos sensations, sans chercher la performance mais plutôt le confort. Synchronisez chaque geste avec votre respiration, en pratiquant des respirations profondes et régulières pour accompagner vos mouvements.

1. La posture du guerrier I sur chaise

Écartez les genoux et asseyez-vous à califourchon sur une chaise sans roulettes. Ancrez le pied arrière au sol, légèrement ouvert vers l'extérieur à environ 45°. La jambe arrière est tendue. Ancrez également le pied avant au sol. Si la chaise est trop haute, posez juste la pointe du pied, et si elle est trop basse, utilisez une brique ou un coussin. La cuisse et le tibia de la jambe avant doivent former un angle droit.

À l'inspiration, étirez les bras vers le ciel en gardant le buste de face. Maintenez la posture 4 à 10 respirations profondes. Puis refaites la posture en changeant l'orientation des jambes.



2. La posture du guerrier II sur chaise

Écartez les genoux et asseyez-vous à califourchon sur une chaise sans roulettes. Ancrez le pied arrière au sol, ouvert à 90° vers l'extérieur. Les deux talons doivent être alignés sur une ligne imaginaire. Ouvrez les hanches et pliez le genou avant comme si vous effectuiez une rotation externe de la cuisse. Les épaules doivent être alignées au-dessus des hanches. Utilisez une brique ou un coussin sous la cuisse si cela est plus confortable.

À l'inspiration, étirez les bras parallèlement au sol. Le regard se dirige vers la main avant. Restez dans la posture 4 à 10 respirations profondes, en vous grandissant comme si un fil vous tirait du sommet de la tête vers le ciel. Puis refaites avec l'autre jambe pliée.



Ces postures, bien que simples en apparence, nécessitent un engagement physique et mental. En les pratiquant, vous améliorerez votre attention, votre concentration, et votre confiance en vous, activant ainsi votre mode «warrior».



**L'ART DU BIEN ETRE
LA SONOTHERAPIE**

Séances Individuelles / Séances Collectives
Ateliers - Retraites - Stages
Formations

www.therapeutesonorenantes.fr

Manuel Mahé
SONOTHÉRAPEUTE NANTES

THE retreat space

**Réservez dès maintenant
notre lieu de séjour au cœur
de la Normandie !**

Situé à moins de 3h de Paris, venez découvrir un lieu unique pour vos retraites et événements bien-être...

Vous cherchez l'endroit parfait pour organiser votre retraite de yoga, atelier bien-être, ou événement personnel ? Notre centre de séjour de yoga, situé au cœur de la magnifique campagne normande, est l'endroit idéal pour offrir à vos participants une expérience inoubliable.

Accès jusqu'à 12 personnes
5 chambres et 3 salles de douche
Une cuisine équipée
Une salle de yoga avec accessoires

Découvrez un lieu où sérénité et beauté se rencontrent, et offrez à vos participants une expérience de bien-être exceptionnelle.

Scannez le QR Code, pour plus d'informations !

Contactez-nous !



theretreatspacefrance.com

© Photos : The Retreat Space • Résolution : Romain Duguet

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

En bref

TOUT CE QUI BOUGE DANS
LE VASTE MONDE DU YOGA !

ON SE RÉGALE

Burger indien

Né à Bondy en 2019, Big M réinvente la street-food saine. Ses créateurs, deux gourmands voyageurs, viennent de lancer un burger de blanc de poulet mariné au curry ou aux épices tandoori décliné en version wrap. Waffle burger, bretzel burger, veggie burger, sushi burger ou encore avocado burger, le burger joue la carte du multiculturalisme chez Big M. À tester dans l'un des 54 restaurants de l'enseigne.

Big M

www.bigm-burger.fr



ON SOUTIENT

>>>>>>>>>>>>

Le coaching qui donne la banane



En combinant les bienfaits du yoga avec une approche moderne et scientifique, Yoga Banana vous accompagne pour perdre du poids. Yoga Banana propose un accompagnement personnalisé en ligne, avec des séances live et quotidiennes adaptées à votre emploi du temps chargé. Pour sa fondatrice, kiné et professeure de yoga certifiée, « 30 minutes de pratique par jour ont un impact significatif sur la santé et le bien-être ». Observez les premiers changements sur le plan physique et mental grâce à l'initiation de 7 jours offerte. En plus, Yoga Banana fédère une communauté de 700 membres actifs qui s'entraident !



À retrouver
sur ce QR code
ou ici :
www.yogabanana.fr



>>>>>>>>>>>>>>>

ON VALIDE

>>>>>>>>>>>>>

UNE CURE POUR SE TROUVER

Au cœur des mystères thérapeutiques du Kerala, Swaswara est un havre de paix sur les hauteurs de Gokarna. L'hôtel, dont le nom signifie « voie intérieure », propose une retraite holistique indienne autour de la santé, de la détente et de la méditation : séances de yoga revitalisantes, soins en spa inspirés de la tradition ayurvédique. Un shala de pratique, une piscine oxydée et studio d'art permettent aussi de trouver sa « voie intérieure ».

www.cgearth.com/swaswara



>>>>>>>>>

ON ADORE

>>>>>>>>>

Panthéon

Julie & Sarah sont sœurs jumelles et s'expriment par l'art depuis leur plus jeunes âge. Tantôt dessin, tantôt écriture, chacune utilise naturellement sa créativité pour extérioriser ses émotions. En 2010, leur vie est bousculée par l'annonce du cancer de leurs parents puis leur décès successif. Depuis cette épreuve, elles puisent leurs forces dans le développement personnel, la spiritualité et le dessin. Elles consacreront bientôt une exposition aux portraits de 32 femmes totems, peints à l'aquarelle. Chaque dessin représente un besoin émotionnel (sérénité, liberté, bienveillance...). Le parcours de l'expo invite à l'introspection grâce à un test d'une vingtaine de questions pour identifier ses besoins émotionnels de façon ludique.



Un voyage visuel et intérieur sublimé par le cadre exceptionnel d'un prieuré classé au patrimoine français : le Prieuré de Salaise (à 1 heure de Lyon).

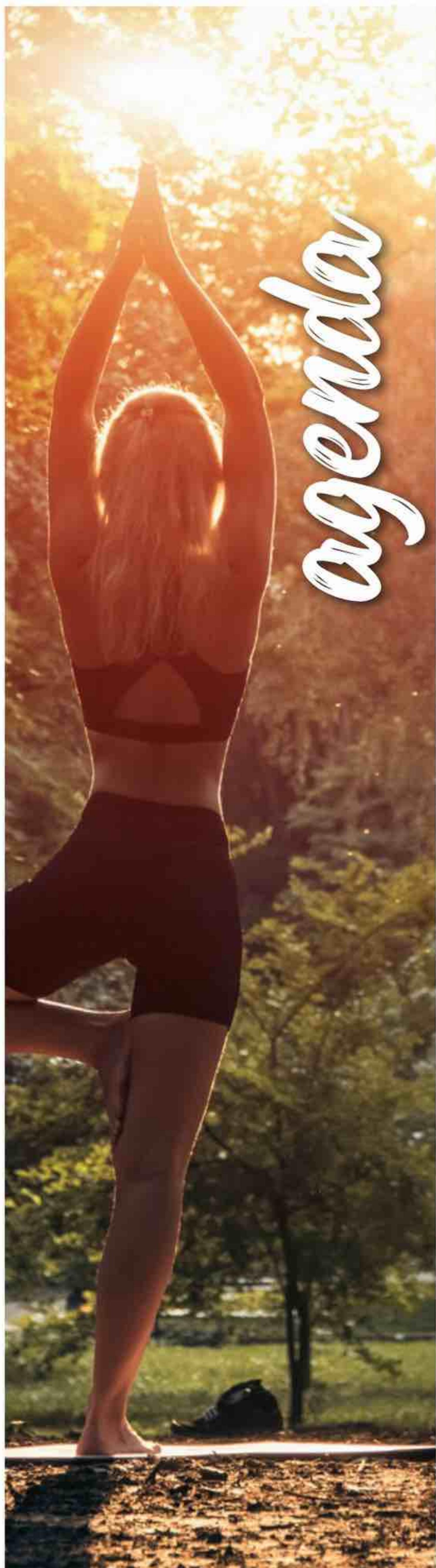
À voir du 25 au 27 octobre.

ON AIME



Penser à soi, ça s'apprend

Marie Filippi est accompagnatrice en épanouissement personnel. « J'accompagne les femmes qui se sentent perdues, épuisées par leur quotidien et en quête de sens, à se retrouver à travers un processus bien défini et à reprendre le contrôle de leur bien-être ». Au programme : méditation, respiration et mouvement corporel (danse, lenteur, fluidité, automassages) à travers deux programmes d'épanouissement qui travaillent sur l'estime de soi, la force et la confiance : Évolution « Du temps pour soi » ; en autonomie sur 20 jours ; et Évolution Pro 360°, avec un accompagnement privé pendant 6 mois. <https://marie-filippi.com>



LES 14 ET 15 SEPTEMBRE

LYON

Prison Yoga Project

Formation à l'enseignement du yoga en milieu carcéral en présence de James Fox, fondateur américain de Prison Yoga Project.

www.prisonyoga.org

DU 26 AU 29 SEPTEMBRE

MORBIHAN

Yog'into the wild

Yoga et Randonnée accompagné par un duo de profs.

[https://chezjune.fr](http://chezjune.fr)

DU 26 AU 29 SEPTEMBRE

CAMARGUE

Yoga et No Stress

Quatre jours déstressants à seulement 15 minutes des plages, pratique de yoga, méditation, respiration & atelier créatif.

[https://namastrip.com](http://namastrip.com)

DU 4 AU 6 OCTOBRE

INSTITUT TIBÉTAIN YEUNTE
LING (BELGIQUE)

Immersion Yin Yoga

Découverte et approfondissement de la pratique au cœur d'un ashram bouddhiste.

www.karmayoga.be

DU 10 AU 13 OCTOBRE

BOURGOGNE

Yoga et Céramique

Flow et alignements avec une prof formée à l'Iyengar, découverte et approfondissement de la céramique pour fabriquer tasses et assiettes en grès.

[www.leyogascope.com](http://leyogascope.com)

DU 19 AU 23 OCTOBRE

CANTAL

Yoga et Arbres des montagnes

Accueillir son être parmi les hêtres, se relier à l'essence de la forêt.

https://safari-flore.fr/

DU 21 AU 27 OCTOBRE

SAILLANS (DRÔME)

Yoga et Silence

Méditation, Hatha Yoga, pranayama, Yoga Nidra, Détox digitale, repos.

www.fannyogini.com

DU 8 AU 12 NOVEMBRE

DORDOGNE

Yoga et Anatomie

Pratique de yoga et cours d'anatomie pour comprendre la médecine du mouvement.

https://fanettechoulier.com

DU 14 AU 17 NOVEMBRE

LA ROCHE-BERNARD
(MORBIHAN)

Détox et Yoga

Régénérer et reminéraliser le corps par une autre façon de s'alimenter, avec Sreemati et Gwenaëlle.

www.letempsestvenu.eu

DU 22 AU 25 NOVEMBRE

ARDENNES BELGES

Yoga & Boost

Week-end long et ressourçant dans un chalet avec Jacuzzi. Réservé aux femmes.

https://marieoliviayoga.com

FORMATION 200H YIN YOGA PARIS

3 MODULES, EN WEEKEND



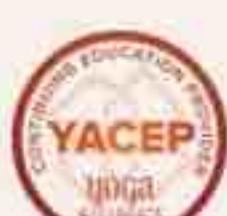
ACADEMIE DE YOGA PARIS

75, rue de l'Abbé Grout 75015 Paris

MODULE 1 Yin Yoga Fondations, Techniques d'enseignement

MODULE 2 Yin, Médecine Chinoise, Taoïsme

MODULE 3 Yin, Méditation, Théorie des Chakras



academieyogaparis.fr
contact@ayogaparis.fr
06.11.33.07.35



Anne
Girard
YOGA



Professeure de yoga
& Kinésithérapeute

Yoga Vinyasa • Hatha Yoga •
Yoga adapté à l'endométriose
Cours-ateliers-retraites
Formatrice Yoga et kiné



@anne_girard • www.annegirardyoga.fr

NATURAL MAT

Le tapis qui vous correspond.

- Confortable
- Éthique
- Recyclable
- Résistant

4,7 sur 17 859 avis.

Trustpilot

CHIN MUDRA

Soucieux de l'environnement depuis 20 ans.

chin-mudra.yoga

-15%

ESPRITYOGA24

-15%

Expire le 31/12/24



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

LE PAMPLEMOUSSE

L'huile essentielle de pamplemousse vivifie notre énergie et dynamise notre système nerveux, tout en dégageant un arôme réconfortant et purifiant. Versez-en quelques gouttes dans le diffuseur de votre choix en journée. Ou deux gouttes dans un verre d'eau pour calmer les fringales de sucre l'après-midi.



La notion de yoga

VAIRAGYA, LE DÉTACHEMENT

La philosophie du yoga nous encourage à pratiquer le détachement, c'est-à-dire à acquérir une liberté vis-à-vis de nos affects, de nos émotions et de nos sentiments et plus généralement de nos désirs. À ne pas confondre avec l'indifférence, le détachement demande du travail et de la persévérance. Pour nous déployer pleinement, nous devons apprendre à lâcher prise, sortir des attachements qui dispersent notre conscience. Réfléchissons aux formes d'attachement qui nous briment et trouvons comment nous en libérer, pour prendre notre envol avec sérénité.

Se déployer pleinement

La rentrée est souvent l'occasion d'un renouveau, d'un élan intérieur inspiré par les bonnes ondes de l'été, l'esprit serein et revigoré. Trouvons appui sur ces sources de joie, de dépassement et de détente pour déployer nos ailes vers de nouveaux horizons.

PAR JEANNE POUGET

La posture
de Yoga



DHANURASANA, L'ARC

Cette posture étire l'avant du corps et nous permet de nous déployer avec puissance. Allongez-vous sur le ventre, le front sur le sol et les bras le long du corps. Fléchissez vos genoux pour attraper vos chevilles. Gardez les genoux parallèles et alignés à la largeur de vos hanches. Sur une inspiration, soulevez le buste, décollez les cuisses du sol, pointez les pieds et regardez vers le haut. Les genoux restent parallèles. Restez entre 3 et 5 longues respirations, puis revenez au sol et refaites deux fois.

Le mantra

→ SO HAM

सोऽहम्

Asseyez-vous en posture de méditation, de préférence en fin de journée et répétez intérieurement ou à voix haute le mantra « so ham » qui signifie « je suis cela », afin de sortir des ressassemens et de vous connecter à votre être supérieur. Prononcez la syllabe « so » sur toute la durée de l'inspiration en visualisant une énergie lumineuse qui monte depuis la base du coccyx jusqu'au sommet du crâne ; puis la syllabe « ham » sur toute la durée de l'expiration en visualisant cette même énergie redescendre et emporter tout ce dont vous voulez vous défaire. Vous trouverez aussi ce mantra chanté sur vos plateformes d'écoute habituelles.

*Le mudra***Nirvana mudra,
le geste de la libération**

Ce mudra aide à débloquer un mode de pensée figé et à nous libérer des nœuds émotionnels. Tendez vos bras devant vous, paumes tournées vers le bas. Croisez la main droite par-dessus la main gauche puis plaquez vos paumes l'une contre l'autre (les pouces vers le bas). Fléchissez les coudes et ramenez vos mains vers vous par le bas. Vous vous retrouvez avec les poignets croisés, paumes de mains ensemble face au cœur, les doigts en direction du ciel.

*Le pranayama***BASTRIKA, LE SOUFFLET DE FORGE**

Asseyez-vous dans une posture confortable, le dos droit, les yeux fermés. Expirez avec force par le nez en vidant tout l'air de vos poumons et en absorbant l'abdomen. Immédiatement après, inspirez avec la même force en gonflant les muscles abdominaux. Enchaînez 10 respirations complètes à votre rythme, sans tensions. Vous pouvez faire 3 à 5 cycles. Ce pranayama chauffant et dynamisant accroît l'échange d'oxygène et de gaz carbonique dans le sang, stimule le métabolisme et nettoie les toxines. Le mouvement rapide tonifie le système digestif et procure un massage des organes abdominaux.



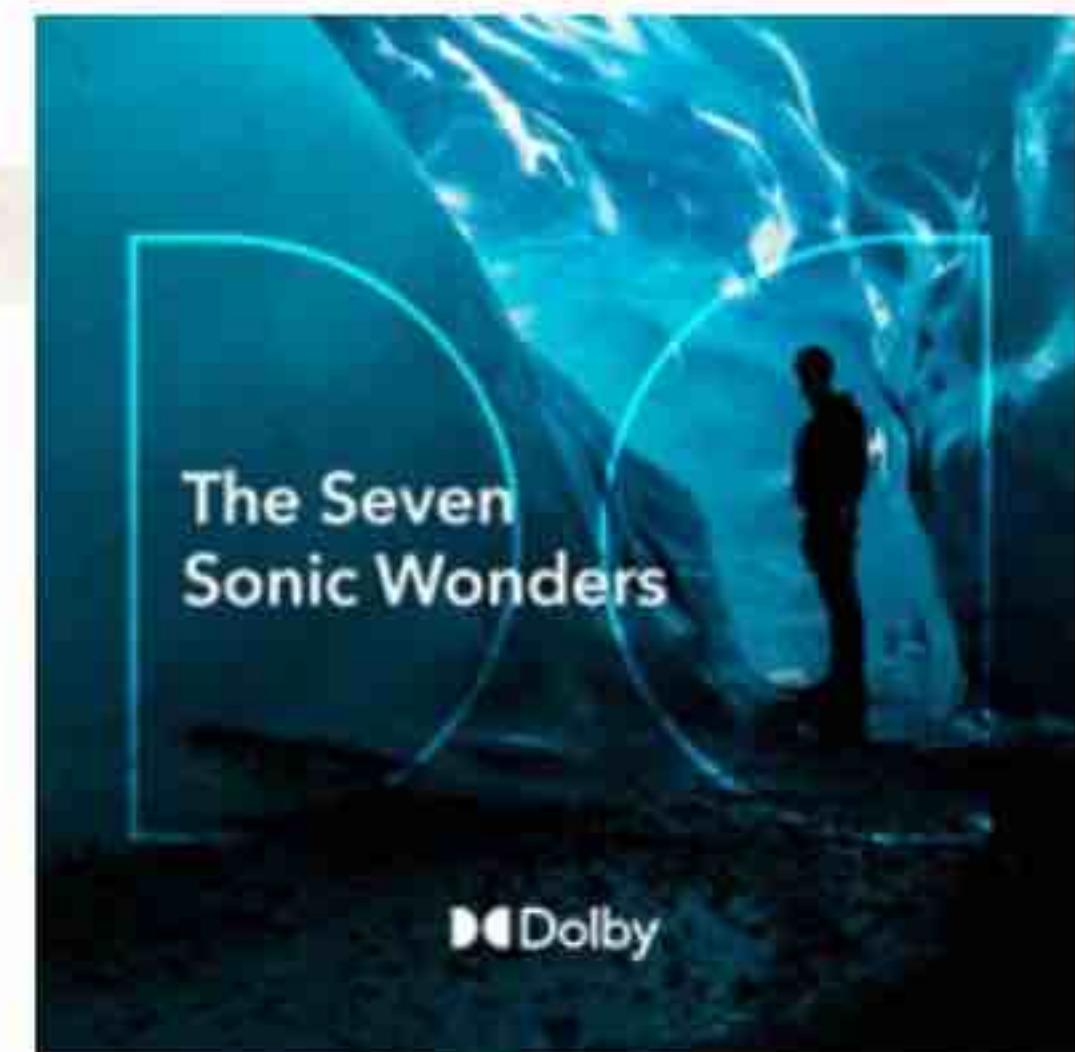


Play ! Les meilleurs sons du yoga.

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



MÈRE NATURE REMIXÉE



Un album consacré aux sons en voie de disparition, il fallait y penser ! Cette belle idée vient de Dolby Laboratories, leader en matière d'expériences immersives. Les Sept Merveilles sonores du monde, c'est le nom de l'album, révèlent les sept sons les plus impressionnantes de la planète. Cet album unique en son genre a été confié à Nainita Desai, compositrice d'origine indienne primée pour de nombreuses séries à succès. Nous voyageons depuis les grondements du glacier islandais, Vatnajokull, au chant des baleines à bosses des Caraïbes... Les revenus générés par l'album sont reversés à EarthPercent, une association engagée contre les bouleversements climatiques. Disponible sur toutes les plateformes !

Les Sept Merveilles sonores du monde

L'AUDIO QUI GUÉRIT

My Vedacare allie la puissance de la yogathérapie aux bienfaits de la musicothérapie pour guider les adultes et les enfants vers un mieux-être. Elle associe l'écoute de musique live, jouée avec des instruments traditionnels comme les bols chantants, à la respiration, au mouvement, à la relaxation et à l'aromathérapie, pour dénouer les tensions physiques et émotionnelles. La méthode aide à mieux gérer le quotidien (stress, sommeil, émotions, mémoire et concentration). Elle peut compléter un traitement médical ou accompagner les troubles comme l'autisme, les maladies neurodégénératives telles que la maladie d'Alzheimer ou encore la fin de vie. Le son thérapeutique, combiné donc à la détente et à la pratique posturale douce, peut aussi aider à traverser une période difficile comme une transition de vie ou un choc post-traumatique.

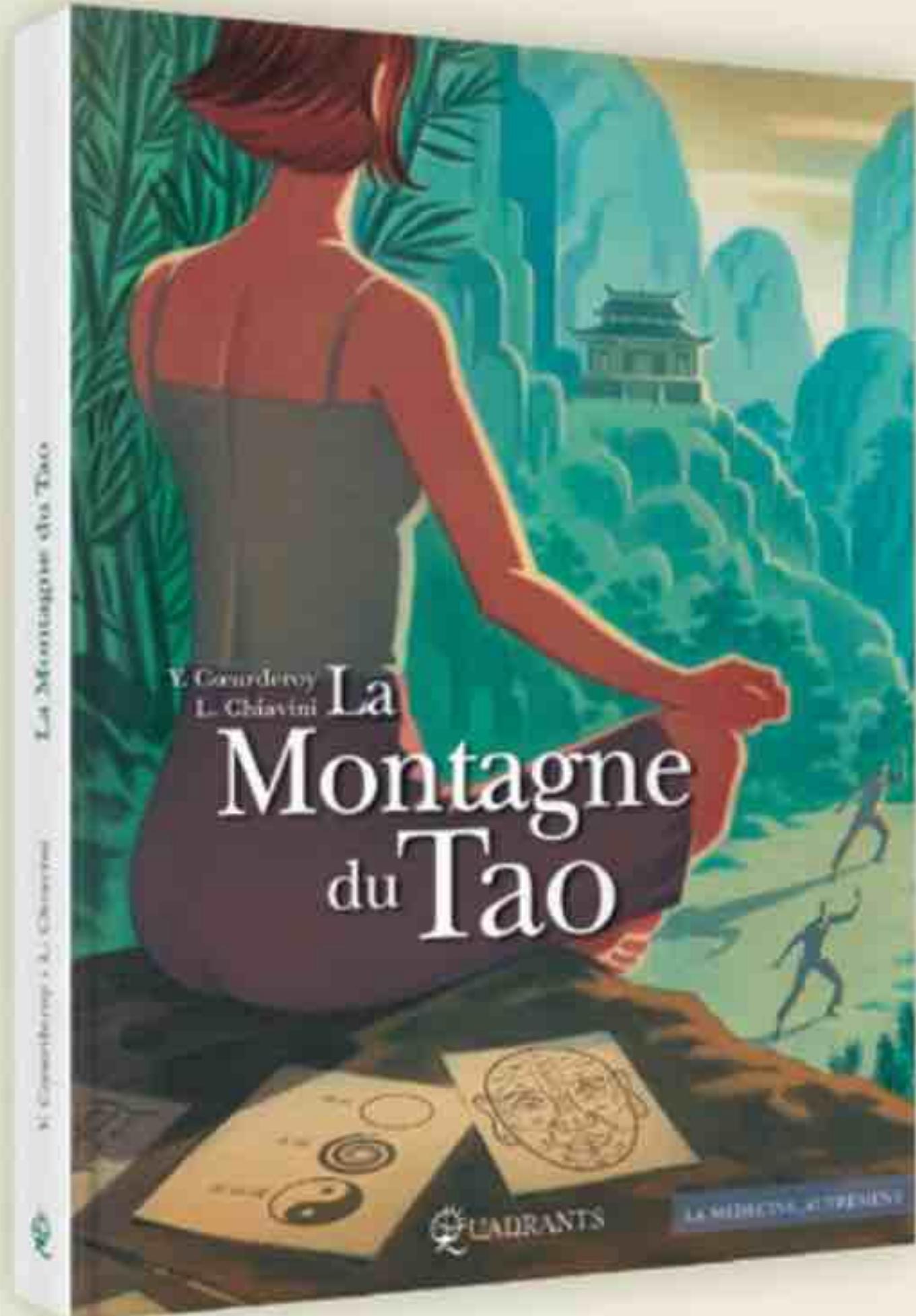
Plus d'infos sur <https://myvedacare.com>



VOILÀ QUI EST DIT !

« Le yoga, c'est meilleur que l'héroïne »

Damon Albarn,
musicien du groupe Blur



Gravissez la
Montagne
et parcourez la
Voie du Tao



DISPONIBLE AU RAYON BD

QUADRANTS



Académie du Yoga de la Femme



Tatiana ELLE

Formations de professeur de yoga

YOGA DE LA FEMME®

- Yoga de la Femme 50h - à Paris
14 - 19/10 ou 9 - 14/12/2024
- Yoga de la Femme 50h - en ligne
9/09 - 28/10/2024
- Yoga pré & postnatal 60h - en ligne
18/09-20/11/2024
- Hatha & Yoga de la Femme 200h - à Paris
10/02 - 15/06/2025

*Certifiée par Yoga Alliance et Qualiopi
Possibilité de prise en charge*

contact@yogadelafemme.org
www.yogadelafemme.org
+33 6.61.18.73.08



Qualiopi
processus certifié
REPUBLICHE FRANCAISE



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]

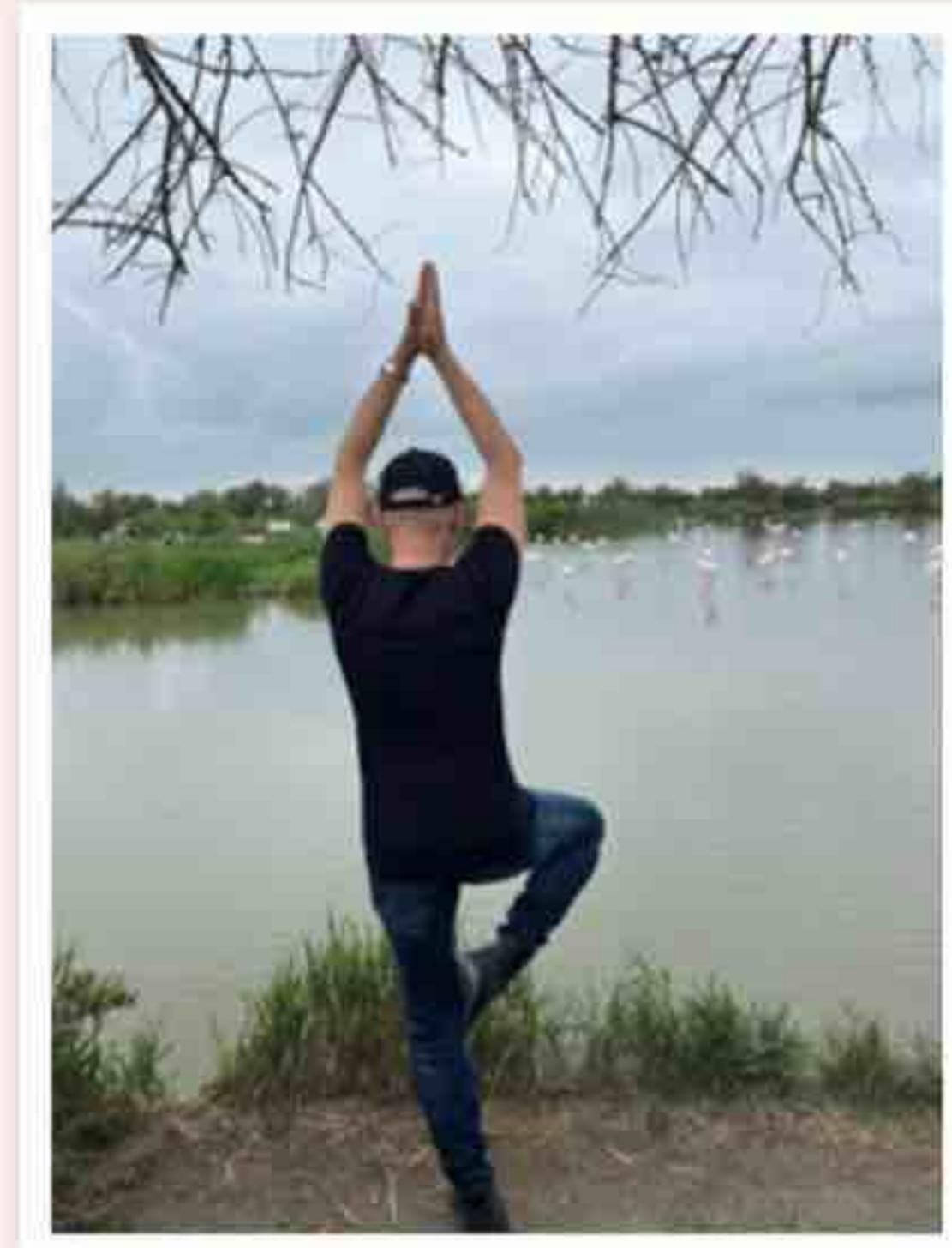
Nous sommes ravis de partager avec vous la collection de postures de yoga inspirantes prises par notre communauté. Nous sommes émerveillés par la créativité, la force et la grâce de chacun. Un grand merci à vous !



Guénaël à Baker Beach
(San Francisco)



Michel
au Stade
Vélodrome



Michel en
Camargue



↑
Gaëlle et
son bébé



Fanny à Ampolla
(Espagne)



Envoyez vos photos à l'adresse yogapause@esprityoga.fr

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

[On line]

www
esprityoga.fr

1



Cette variation de Utkatasana est surprenante de par son intensité.

2



Savasana, la posture de la relaxation profonde, est l'une des plus importantes postures du yoga, sinon la plus importante.

[Yoga Buzz]

LES ÉCHOS DE
NOS RÉSEAUX



Merci aux organisateurs de festivals de yoga qui nous ont fait confiance !

Nos réseaux sont aussi un lieu d'échange et de visibilité d'initiatives et événements, comme les festivals, pour que le yoga soit accessible au plus grand nombre. Vous pouvez nous contacter pour parler de vos événements à redaction@esprityoga.fr



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

QUELS TYPES DE POSTS SOUHAITEZ-VOUS VOIR DAVANTAGE SUR NOS RÉSEAUX ?

Pour toute suggestion, envoyez votre idée à notre Community Manager à bocquet@esprityoga.fr





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

Comment cultiver la confiance ?

PAR JEANNE POUGET

U'IL EST DIFFICILE d'avoir confiance, de lâcher prise, d'être traversé par la conviction optimiste que tout ira bien, au plus profond de notre cœur, de nous détacher de l'angoisse ! Et pourtant, un élan nouveau vient forcément en acceptant de laisser une part de soi derrière, de se détacher du passé pour laisser advenir le futur déjà à notre porte.

Commençons par identifier nos peurs (l'échec, le rejet, l'abandon, mal faire, la trahison...), nos émotions négatives (la culpabilité, la colère, l'intolérance, l'impatience...) ainsi que nos pensées négatives du type « je n'y arriverai pas », « c'est trop difficile », « ça ne marchera jamais », « je serai toujours seule », etc. Nous pouvons lister par écrit dans trois colonnes nos peurs, nos émotions négatives et les pensées négatives qui y sont rattachées. Puis, nous pouvons prendre le temps d'effectuer à nouveau ce même exercice dans le sens inverse : identifier nos sources de confiance, nos émotions positives (l'enthousiasme, la fierté, la gratitude, la joie, le contentement, l'amour) et leurs sources de manifestation dans notre vie, ainsi que les pensées positives qui en émergent et nous éclairent par leur optimisme.

Le contraire de la confiance est le doute, la suspicion, la crainte. Ils agissent de manière corrosive sur notre

esprit et nous empêchent de voir clairement. Quittons la croyance selon laquelle l'optimisme est l'apanage des naïfs tandis que penser le pire serait gage de sérieux. Il est vrai que par les temps qui courent, avoir confiance en l'avenir sonne presque comme une marque de déni.

Particulièrement en France où l'on aime glorifier le scepticisme et affûter notre sarcasme, jusqu'à parfois tout critiquer plutôt que favoriser l'admiration.

Essayons l'exercice de la méditation analytique, qui consiste à observer la relation de cause à effet au sein de nos pensées. Durant cette méditation, nous ne tentons pas de « faire le vide » mais d'examiner comment nos pensées se succèdent afin d'identifier la racine de nos doutes. Essayons de faire la différence entre ce que nous pouvons maîtriser et ce sur quoi nous avons un réel

impact et ce sur quoi nous n'avons pas prise et qui cristallise des angoisses paralysantes, comme des pensées inutiles et néfastes qui nous consument d'un point de vue individuel comme collectif.

Observons aussi les mécanismes de notre ego à l'œuvre : en nous enfermant dans nos peurs, nous n'allons pas de l'avant, nous n'agissons pas, nous restons repliées sur nous-même, dans le passé et inactives. Choisir le déploiement, la confiance, l'ouverture, voire l'amour, est un acte bien plus subversif qu'il n'en a l'air...



Académie de Yoga

Marseille



www.academiedeyoga.fr

contact@academiedeyoga.fr
06 10 45 76 48

Formations de Professeur de Yoga

Marseille – Aix-en-Provence

Trois Formules :

Sur deux ans : 1 dimanche / mois
9h - 18h30 + 1 stage de 3 jours

Sur un an : 4 semaines sur l'année

Sur un mois : 4 semaines consécutives
en août



Membre de l'Union Européenne de Yoga
13 associations régionales,
24 formateurs,
750 professeurs.



www.ify.fr

40 ANS
d'existence

Cours, stages et formations
dans toute la France.
Professeurs formés en 500h sur 4 ans.

©Nicolas ROUCAU

- Yoga inspiré
de l'enseignement
de T.K.V. Desikachar,
- Respect de la personne
et de ses besoins,
- Adaptation et progression,
- Postures, respirations,
méditation, étude des textes.





LE
DOSSIER

Nouvel élan

- | | |
|---|-------------|
| Trouver la force d'un nouvel élan | p 28 |
| Aparigraha, la voie du non-attachement | p 32 |
| Rencontre avec Hélène Duval | p 34 |
| Séquence du mois : je prends mon envol | p 36 |

Nouvel élan

Comment retrouver le désir de nous élancer vers la nouveauté, vers l'inconnu et, peut-être, surtout vers nous-même ?

TEXTES SOPHIE BENARD
ILLUSTRATIONS PRISCILLE DE REKENEIRE

« On peut considérer l'élan comme une mise en mouvement de notre propre énergie, une dynamique qui jaillit en s'intensifiant, en s'auto-alimentant »



RENDRE SON élan, avant une course, avant de parler, ou simplement avant de sortir de chez soi pour affronter une nouvelle journée, c'est rassembler l'énergie dont nous disposons pour nous élancer. On peut ainsi considérer l'élan comme une mise en mouvement de notre propre énergie, comme une dynamique qu'on enclenche consciemment et qui jaillit en s'intensifiant, en s'auto-alimentant. Car après tout, l'élan que nous prenons par exemple avant de faire un discours en public, souvent sous la forme d'une profonde inspiration, nous porte tout au long de notre action.

Élan vital et nouvel élan

Dans la philosophie occidentale, l'élan renvoie à la notion latine *d'impetus*, qui désigne l'impulsion, la tendance. Aristote considérait ainsi que les êtres vivants étaient animés par un « principe moteur » qui les portait tout au long de leur vie et leur permettait d'accomplir leur existence. Quant aux Stoïciens, ils pensaient l'*impetus* comme l'une des quatre facultés de l'âme et la définissaient comme celle qui nous pousse vers un objet ou nous en éloigne. Plus récemment, c'est le philosophe français Henri Bergson (1859-1941) qui pensait la notion d'« élan vital » par laquelle il désignait l'impulsion originelle de la vie aussi bien que la dimension continue de cette impulsion première.

On comprend alors que l'élan est à la fois la source non seulement de notre vie et de notre subsistance, mais aussi l'origine de nos actions. Et si un élan correspond à un moment précis, il se prolonge manifestement dans le mouvement qu'il a initié. L'élan désigne donc une forme d'énergie vitale, de force intérieure qui nous pousse à nous accomplir, à cheminer, à évoluer ; à vivre, tout simplement.

Mais si cette force intérieure qu'est l'élan est donc présente naturellement en chacun de nous à chaque instant de notre vie, un « nouvel élan » semble désigner une réalité quelque peu différente. Car à la différence de prendre son élan, s'offrir un nouvel élan, c'est plutôt attirer à soi une énergie dont nous ne disposons pas encore, mais que nous nous sentons, ici et maintenant, en capacité de recevoir. En ce sens, la notion de nouvel

élan renvoie plutôt aux nouveaux départs ou aux grands changements que nous pouvons entreprendre dans nos vies, qu'il s'agisse d'un changement de carrière, d'un déménagement, de la fin ou du début d'une relation amoureuse ou amicale. On le sait : aussi fatigantes

peuvent-elles nous sembler, ces grandes transformations sont souvent le point de départ d'une énergie renouvelée. Et si l'élan vital ne peut nous quitter, l'énergie qu'il porte en lui peut se ternir, s'émousser ; par l'usure du temps, l'enfermement dans la routine ou par les difficultés, par exemple. Nous voilà indifférentes ou déprimées, apathiques ou abouliques : tout se passe comme si notre élan vital avait perdu de son allant... La possibilité de

prendre un nouvel élan devient alors difficilement envisageable, alors même que c'est dans ces moments que nous en avons pourtant le plus besoin !

Big Bang et Samkya

Comme la théorie contemporaine du Big Bang, la métaphysique indienne Samkya, dont les *Yoga Sutra* de Patanjali sont d'ailleurs considérés comme la mise en œuvre pratique, nous apprennent que la création de l'univers s'est entièrement faite à partir d'un point. Après une explosion primordiale, d'un point précis, l'univers s'est donc ensuite développé, conservant l'élan fondamental qui le pousse à évoluer sans cesse et à poursuivre son expansion. La nature elle-même est ainsi, comme chacun de nous, portée dans sa subsistance et dans ses évolutions par un élan originel. Or, en nous invitant à nous connecter au Tout, la philosophie

et la pratique du yoga nous permettent non seulement de ressentir l'élan de l'univers mais aussi notre appartenance à celui-ci. Et, dans les situations où nous sentons, pour un temps, que la force de notre propre élan faiblit, coopérer avec l'élan de la nature peut justement aider à animer un nouvel élan.

Car si la nature se présente sous la forme d'un équilibre global qui se crée et se récrée à chaque instant à partir de déséquilibres localisés et momentanés, elle peut bel et bien nous appeler, parfois, à changer des choses, à prendre de grandes décisions. Dans la pratique du yoga, nous ressentons très concrètement les conditions de cet

« Aussi fatigantes peuvent-elles nous sembler, ces grandes transformations sont souvent le point de départ d'une énergie renouvelée »

« Le yoga nous permet non seulement de ressentir l'élan de l'univers, mais aussi le fait que nous en faisons pleinement partie »

équilibre, quand une posture nous résiste ou nous met dans une situation d'inconfort et qu'un léger déplacement ou un retour à notre respiration nous permet de retrouver l'harmonie.

Alignée à son élan

De la même façon, certaines postures, telle que Vrikshasana, la posture « de l'arbre », nous apprennent, dans notre corps, que notre propre instabilité repose sur de permanents et très légers déséquilibres, sur d'infimes mouvements plutôt que sur l'immobilité. En nous connectant au Tout, le yoga nous invite donc en réalité à prendre conscience de notre nature individuelle et à la comprendre, avec son rythme, ses capacités et ses dons, ses désirs profonds, mais aussi ses limites et ses exigences. Cette prise de conscience est précisément ce qui peut nous aider à prendre un nouvel élan, en nous rendant compte, par exemple, qu'un emploi, qu'un mode de vie ou qu'une relation ne nous convient finalement pas, ne correspond pas à nos désirs profonds, ne s'aligne pas, ou plus, avec notre élan essentiel ou avec notre nouvel élan.

Par la compréhension de soi permise ainsi, le développement de la capacité à accepter ce qui est et ce que nous sommes et la focalisation sur le moment présent qu'elle rend possible, la pratique du yoga peut rebooster notre élan, voire nous offrir un nouvel élan. Et un tel élan ne concerne pas nécessairement un changement radical de vie : nous pouvons aussi avoir besoin de ressentir l'énergie qui nous pousse à nous lancer avec sérénité dans une nouvelle saison, dans un nouveau projet, ou tout simplement dans une nouvelle semaine. Entamer un nouveau cycle, quel qu'il soit, nous demande toujours de l'énergie, sous la forme d'une ouverture aux événements, aux autres, et à nous-même. Or le yoga nous apprend que l'élan revient quand nous retournons à sa source profonde, en nous, qu'il peut jaillir même quand on le croyait perdu, même au cœur des épreuves, et continuer de nous irriguer de son énergie. C'est donc surtout en nous-même que nous devons venir chercher l'origine d'un nouveau cycle.

« Ce que nous apprend le yoga, c'est que l'élan revient quand nous revenons à sa source profonde, en nous, qu'il peut jaillir quand on le croyait perdu »

Le yoga, nouvel élan permanent

Et ce n'est justement pas un hasard si, parmi les professeurs, tant de personnes ont radicalement changé de vie après leur rencontre avec le yoga. Ils ont été nombreux, par cette rencontre, à prendre conscience de vivre une vie, de faire un travail, d'avoir un entourage qui ne leur convenaient finalement pas. Portés par le nouvel élan que leur offrait leur pratique, ils ont alors été en mesure de mettre en place les changements qui s'imposaient à eux.

Bien sûr, tous les yogis ne sont pas destinés à devenir professeurs de yoga, ni même à s'engager dans de profonds changements de vie ! Mais il n'en reste pas moins que cette pratique et la philosophie qui la porte représentent, par leurs enseignements, une opportunité de se poser les questions les plus justes pour nous. Et si nos sociétés contemporaines peuvent contribuer au ternissement de notre élan vital, par le stress qu'elles génèrent et la frénésie qu'elles imposent, il faut aussi reconnaître qu'il est désormais de plus en plus facile d'y prendre de nouveaux élans : les reconversions professionnelles, les déménagements et les changements personnels sont en effet plus courants et plus accessibles que par le passé.

Le yoga nous permet de comprendre que la possibilité de nous offrir un nouvel élan reste toujours ouverte en nous. En nous facilitant un retour à nous-même et à l'énergie dont nous sommes composés, en nous aidant à nous connecter à l'énergie de la nature et à celle des autres, la pratique nous donne un accès privilégié à notre élan propre. Et surtout au fait que, même quand cet élan vital nous semble atténué, comme fané par le quotidien et les difficultés, il reste toujours possible de le renouveler.





Yogamrita



POST-FORMATION POUR PROFESSEURS DE YOGA SUR 2 ANS

« Yoga et Ayurveda »

PROCHAINE PROMOTION : 5 MAI 2025



Michèle Lefèvre



pratique et enseignement du yoga,
étude, pédagogie yoga et ayurveda



ateliers de yoga, d'ayurveda,
expériences, soins ayurvédiques



Isabelle Moysan



Eugénie Mathis
Otilia Moreira

FORMATION : Informations/Programme : namaste@yogamrita.com

06 84 30 89 25 Isabelle Moysan | www.yogamrita.com



POUR LA RENTREE : YOGA/AYURVEDA EN LIGNE

« Yogamrita chez Soi »



Abonnement à la carte

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



«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

Aparigraha

Cheminier dans la voie du non-attachement

PAR SHANTI BRANCOLINI

APARIGRAHA EST le dernier des 5 yamas, ces préceptes yogiques qui illustrent les lignes directrices pour conduire une vie plus alignée. Le mot sanscrit Aparigraha est habituellement traduit par non attachement. Il s'agit de ne pas s'attacher aux possessions matérielles et, plus en général, d'apprendre à faire la part des choses entre ce qui est vraiment nécessaire et tout le reste, dans les possessions matérielles mais aussi dans nos comportements, dans les relations avec autrui et avec l'environnement. Parfois, on met on avant une pratique extrême de Aparigraha, comme un vœu de pauvreté et d'une vie dédiée aux autres. Mais on peut tout aussi bien pratiquer Aparigraha de manière adaptée à notre quotidien.

Moins de choses, plus de bonheur

L'application la plus évidente de ce yama concerne les possessions matérielles. Dans une société qui nous pousse à accumuler sans cesse davantage de biens matériels, souvent bien au-delà de nos besoins et même de nos envies, la notion d'Aparigraha incarne donc un salutaire et bienvenu retour aux sources, à l'essentiel. Cette attention portée à la simplicité, nous amène à prendre conscience du fait que nous sommes entourées de beaucoup de choses superflues, dont nous n'avons point besoin et même que, en se débarrassant d'elles, nous pouvons ressentir une sorte de soulagement, une nouvelle légèreté, presque une sensation

de bonheur. Comme si le fait d'alléger nos possessions extérieures avait un impact positif sur notre état intérieur.

De l'extériorisation à l'intériorisation

La valorisation de l'intériorité est un enseignement plus subtil proposé par la notion d'Aparigraha. En effet, le désir d'accumuler les possessions est souvent un signe de notre tendance à nous focaliser sur l'extérieur, à porter notre attention vers ce qui brille et clignote dans le monde matériel autour de nous. Ce déplacement vers l'extérieur se fait au détriment de l'intériorisation, de notre moi profond. Or, si nous écoutons notre intériorité, nous découvrons combien en réalité tout est déjà là, toute la richesse du monde est déjà en nous et cette prise de conscience nous permet de relativiser nos besoins. Déplacer la conscience de l'extériorité vers l'intériorité est une véritable mise en pratique d'Aparigraha et nous permet plus aisément de faire le tri entre l'essentiel et le superflu.

Nous sommes seulement de passage

Il était une fois un pèlerin qui avait entendu le plus grand bien d'un grand Maître spirituel, vivant depuis des longues années en ermite dans une région reculée. L'homme décida alors d'aller à sa rencontre. Quand il arriva enfin dans sa demeure, il fut très surpris de

Déplacer la conscience
de l'extériorité vers l'intériorité
permet de faire le tri entre
l'essentiel et le superflu

On ne doit pas se faire posséder par les choses que nous possédons et encore moins par celles que nous souhaiterions posséder



la trouver presque vide. Il n'y avait en tout et pour tout qu'une table, deux chaises, un lit et quelques ustensiles. Après l'avoir remercié de l'avoir accueilli, il ne put se retenir de lui demander : « Maître, mais où sont vos meubles ? » Et le Maître de lui répondre par une question : « Et où sont les tiens ? » Le visiteur, désarçonné par cette question, répondit en parfaite bonne fois : « Mais moi, je ne suis que de passage ». Ce à quoi le Maître retorqua : « Moi aussi ».

On trouve dans cette parabole le lien qui se tisse entre Aparigraha et la notion d'impermanence. À quoi bon s'attacher si, de toute façon, toute situation est par essence changeante, éphémère ? Si d'une certaine façon nous sommes tous de passage, autant alors voyager légères, sans trop de bagages et d'attachments, qui ne feraient qu'alourdir notre mental.

L'esprit dégagé de toutes ces contingences matérielles, nous pourrons apprécier chaque jour à sa juste valeur la beauté de ce qui nous entoure, sans vouloir à tout prix le posséder. L'essence du message est qu'on ne doit pas se faire posséder par les choses que nous possédons et encore moins par celles que nous souhaiterions posséder. Comme c'est le cas de l'ombre. Si nous essayons de l'attraper, elle se dérobe en permanence. Mais si nous lui tournons le dos et nous allons vers le soleil, ce sera l'ombre qui nous suivra. En nous débarrassant de l'attachement, nous donnons bien plus d'espace à la générosité et nous laissons la beauté de la vie nous toucher et nous enchanter.

Sinous sommes tous de passage, autant alors voyager légères

Aparigraha sur le tapis

Appliquée à la pratique posturale, Aparigraha nous suggère de nous engager dans une pratique dans le respect des capacités et des limites de notre corps, en choisissant l'approfondissement plutôt que la variété. Car le yoga contemporain n'est pas exempt des tentations de l'accumulation, que ce soit dans les tenues vestimentaires, les visuels accumulés dans Instagram ou le papillonnage d'un type de yoga à l'autre. En réalité, les yogis fidèles à la tradition ne pratiquent qu'un nombre réduit d'asanas et seulement celles que leur Maître suggère. Dans certains cas, un disciple peut être amené à explorer une seule posture pendant toute une année, pour en découvrir les difficultés, les richesses et les potentialités.

Rassurez-vous, il n'est pas nécessaire d'imiter à la lettre cet exemple, mais le considérer comme une inspiration : si la variété peut être plaisante et distrayante, elle nous distrait justement d'un approfondissement qui, lui, nous ouvre à une richesse insoupçonnée. C'est par exemple le principe du Yin Yoga. En tenant les postures très longtemps on peut en savourer toutes les nuances, et notre lâcher-prise n'en sera que plus facile et profond. Comme toujours en yoga, le secret est l'équilibre. Aparigraha ne nous demande pas de nous priver de variété et de nouveauté, mais de le faire en partant de notre intérriorité et en écoutant ce qu'elle nous suggère. Alors tout sera en place pour une vie plus équilibrée et mieux alignée.



Avec des studios thérapeutiques et une marque de vêtements éco-responsable, Hélène Duval est une entrepreneure consciente. Celle qui, en 10 ans, a su fédérer l'une des plus grosses communautés de yogis en France nous explique pourquoi ce qu'elle fait n'a rien à voir avec du business.

Hélène Duval

« Beaucoup de gens me disent :
« surtout ne fermez jamais »

PROPOS RECUEILLIS PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE

ESPRIT YOGA : Comment conjuguer le détachement du yoga avec les défis d'une cheffe d'entreprise ?

HÉLÈNE DUVAL : Les valeurs du yoga sont nombreuses, chacun y met ce qu'il veut. Moi qui ai intégré le yoga à ma vie il y a 25 ans, mes valeurs sont la prise de conscience de qui l'on est, le « so ham ». Cela veut dire ne pas tricher avec soi-même. Tout ce que j'entreprends avec la marque Yuj vient de ce que je ressens. « Yuj » signifie d'ailleurs l'union du corps et de l'esprit. Nous ne faisons pas du marketing, nous faisons du yoga.

E. Y. : Vous continuez à enseigner ?

H. D. : Oui et ce que je transmets dans les classes, c'est que la posture n'est qu'un moyen. Comment vais-je prendre conscience de qui je suis à travers le souffle et non à travers la force, la performance de la posture ? Pour former beaucoup de nouveaux professeurs, je trouve que cette approche traditionnelle se perd un peu et c'est dommage. Je viens de l'Ashtanga Yoga et je pense qu'il ne faut pas perdre ce qui fait l'origine du yoga.

E. Y. : La performance, c'est ce que vous n'aimez pas dans le yoga actuel ?

H. D. : Ce que je n'aime pas, c'est la place réservée à l'image du corps. Cette discipline, au départ introspective, est devenue totalement égocentrale. J'ai fondé les studios avec des salles sans miroir et dans l'obscurité. Chez nous, il n'y a pas de compétition et nos réseaux sociaux ne montrent jamais de posture parfaite. Nous proposons des refuges urbains, des endroits pour se mettre à distance de tout ça.



E. Y. : Comment se renouveler quand on est une entrepreneure du yoga, que l'on soit prof, studio ou marque ?

H. D. : Je ne cherche pas à me renouveler car j'estime que le yoga n'est pas un phénomène de mode et que je n'ai pas du tout envie d'être quelqu'un à la mode. Quand j'ai lancé la marque Yuj, je voulais créer un dressing de yoga, car ça n'existe pas. Nous avons imaginé un legging et ça fait 10 ans que c'est le même modèle. En lançant les studios, j'ai voulu offrir une expérience plus qu'un concept : l'infra-thérapie yoga, l'utilisation des lumières infras-rouges dans des salles sombres pour se nettoyer physiquement et mentalement. Les gens affluent par milliers chaque semaine car ils veulent vivre cette expérience. Beaucoup me disent « surtout ne fermez jamais » ; j'ai une vraie responsabilité. Ceux qui voient le yoga comme un investissement vont avoir besoin de se renouveler.

E. Y. : Dans vos cours vous proposez l'infrathérapie. Quels en sont les bienfaits ?

H. D. : Ils sont nombreux. Je les ai découverts au Japon il y a longtemps. Les Japonais utilisent beaucoup les bienfaits des infra-rouges dans ce qu'ils appellent les « Iyashi Dôme », des sortes de cabines dans lesquelles vous vous allongez pour vous détoxifier. Comme ils mangent beaucoup de poissons chargés en métaux lourds, cela leur permet de les éliminer. Quand j'ai créé Yuj, j'avais très envie d'intégrer cette source de chaleur qui présente à la fois l'intérêt de réchauffer les élèves et d'éliminer les toxines par les pores de la peau. On allume les lampes pendant le temps du cours uniquement, ce

qui est plus écologique que les salles chauffées de Bikram ou de Hot yoga.

E. Y. : Pouvez-vous décrire l'offre « seconde main » de Yuj ?

H. D. : Un matin, en ouvrant mon placard, j'ai réalisé que j'avais des dizaines et des dizaines de leggings de yoga, ce qui m'a donné l'idée du recyclage de dressing. Beaucoup de nos clientes, depuis toutes ces années, possèdent beaucoup de vêtements de la marque. L'idée est de les leur racheter, décotés, contre un bon d'achat. Cela va permettre à certaines clientes de trouver un mo-

dèle qu'elles adoraient mais qui n'était plus en stock ou à d'autres d'acheter un produit moins cher qu'un neuf. La personne commence par prendre une photo pour nous montrer l'état du produit puis le dépose en boutique et reçoit son bon d'achat.

E. Y. : Vous cherchez à rassembler « une nouvelle communauté de yogis » : qui sont-ils, que veulent-ils ?

H. D. : Tout ce que j'ai fait depuis la création de Yuj a été de démocratiser le yoga que j'ai découvert il y a plus de 25 ans. Mon objectif a donc été de rassembler des gens qui ne sont pas forcément végétariens, qui ne parlent évidemment pas le sanskrit, qui ne sont peut-être jamais allés en Inde, qui vivent dans des grandes villes et qui veulent faire du yoga comme ils feraient de la boxe ou de la zumba. Ce sont eux les nouveaux yogis. En dix ans, les profils et les pratiques ont évolué bien sûr. On a de plus en plus d'hommes et de plus en plus de jeunes. Le yoga est devenu quelque chose de commun.

E. Y. : Qu'est-ce qu'il vous reste encore à découvrir ou à inventer ?

H. D. : À l'aube de mes 50 ans, j'ai envie d'explorer un yoga axé sur l'énergie féminine. Les hormones, la pré-ménopause sont des problématiques importantes. Si je ne trouve pas le bon prof, je me formerai ! Du côté de la marque, on vient de lancer une collection Homme.



40 MIN



INTERMÉDIAIRE, AVANCÉ

BÉNÉFICES

- Renforce les muscles profonds
- Ouvre la région centre-cœur
- Affine perception extension colonne
- Stimule la zone du bassin
- Accentue la mobilité du corps
- Apporte confiance dans les changements
- Stabilise l'équilibre
- Améliore la perception du schéma corporel

CONTRE-INDICATIONS

- Lombalgie
- Fragilité des épaules
- Arthrose de hanches et épaules



Je suis mon intuition et prends mon envol

Une séquence pour concentrer son énergie avant le déploiement lumineux, celui du cœur.

TEXTES ÉLEONORE GRATTON | SÉQUENCE ET POSTURES ANNE GIRARD
PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON

UN ÉLAN nouveau est nourri de tous les essors précédents, de tous les obstacles qui auront créé des ralentissements et des revirements, de tous les sourires intérieurs qui engendrent avancée et équilibre. Il requiert de lever les peurs, de comprendre les étapes d'une action. À l'image de l'oiseau qui déploie ses ailes et scrute de son regard affûté l'horizon, un nouvel élan incarne un envol, une ouverture vers un nouveau cycle.

Le yoga est par essence adaptation, processus. Il est un outil et une voie. Un outil pour construire un essor vital tout au long de nos vies, grâce aux postures et aux pranayamas. Une voie pour marcher vers « qui nous sommes », au plus profond de notre être. Il faut du courage et de la sagesse pour reconnaître le moment où la poussée doit être plus ferme, l'engagement plus affirmé pour impulser un nouvel élan inhérent à un instant de vie. Faire face à ce qui est là, pour être actrice de son propre envol.

Cette séquence du mois sera une préparation, un appui certain pour vous envoler vers un nouvel objectif, un nouveau cycle, riche de tout ce qui vous constitue déjà.

La séquence décodée

PAR ÉLÉONORE GRATTON

Cette séquence permet d'amorcer un nouvel essor, avec un ancrage serein, pour être à l'écoute de votre intuition. Les postures d'équilibre vont permettre de construire force et stabilité dans le corps. Les postures de mobilité thoracique apportent une liberté de mouvement dans le haut du corps, entre autres la ceinture scapulaire, zone trop souvent refermée dans notre mode de vie sédentaire.

Les hanches sont préparées dans la première partie de la séquence. Rattachées au bassin, aux fessiers et aux abdominaux, elles sont constitutives d'un engagement solide au niveau de la sangle abdominale.

La posture de l'aigle, Garudasana, permet de concentrer son énergie vers le centre de gravité, pour ensuite la déployer dans la posture du danseur Natarajasana. Nataraja est une émanation de Shiva, il représente

dans cette figure la danse de toutes les joies, celles de la création et du renouveau. L'extension de colonne et la force du dos ici présentes apportent un élan au corps pour une nouvelle compréhension du mouvement. Symboliquement, Shiva représente la polarité destruction-création, la condition pour entamer un nouveau cycle.

En début de pratique, prenez le temps de poser une intention à l'écoute de vos besoins. L'étude attentive de vos indicateurs internes, de votre souffle et de votre corps, sont de précieux guides pour être au plus près de vous et ainsi prendre un nouvel envol en toute sérenité. Pratiquer, c'est construire avec motivation et ardeur, pas à pas. La patience et la bienveillance sont des guides : ce n'est pas un sprint, c'est une danse avec la vie.

1.

SUKHASANA AVEC GARUDA MUDRA

LA POSTURE FACILE AVEC MUDRA DE L'AIGLE

Asseyez-vous en tailleur, le bassin ancré dans le sol. Si nécessaire, placez un petit support sous le bassin. Croisez les mains devant votre buste, les paumes de mains posées sur la région centre-cœur, les doigts sont écartés et les pouces entrelacés. Le visage s'incline légèrement, pour se mettre en relation avec le cœur et étirer doucement les cervicales. Fermez les yeux et posez une intention qui va accompagner votre pratique de ce jour, pour nourrir ce nouvel élan. Faites grandir votre intention à l'inspire, diffusez à l'expire. Restez encore 4 respirations.





2.

SUKHASANA, BRAS EN GARUDASANA

LA POSTURE FACILE, BRAS EN POSTURE DE L'AIGLE

Puis sur l'inspiration, décroisez les mains et ouvrez les bras sur les côtés. Les doigts restent étirés vers le ciel, paume vers l'avant. Maintenez votre colonne étirée, abaissez vos épaules et resserrez vos omoplates. À l'expiration, ramenez les bras en pliant les coudes à 90°, passez le coude gauche sous le coude droit. Rapprochez autant que possible les paumes ou le dos des mains l'une contre l'autre, en enroulant les avant-bras l'un dans l'autre. Veillez à garder les épaules basses. Restez 2 respirations. Ouvrez les bras et reprenez le mouvement en inversant le croisement des coudes.



3.

UTTHAN PRISHTHASANA

LA POSTURE DU LÉZARD

Depuis la posture précédente, pivotez vers la gauche et déposez les mains au sol à l'avant du tapis, bras tendus. La jambe gauche s'allonge vers l'arrière. La jambe droite est fléchie à l'avant, genou au-dessus de la cheville. Placez bien le pied droit à l'extérieur de la main droite. Sur une inspiration, la jambe gauche s'étire davantage, genou décollé, orteils retournés. Le buste est maintenu quasiment parallèle au sol. Sur une expiration, amenez le bassin en légère rétroversión, pubis en direction du sternum. Inspirez, allongez le dos un peu plus. Maintenez cette intention et restez 4 respirations.

Pour vous aider

Pour réduire l'ouverture de hanche, utilisez des briques.



4.

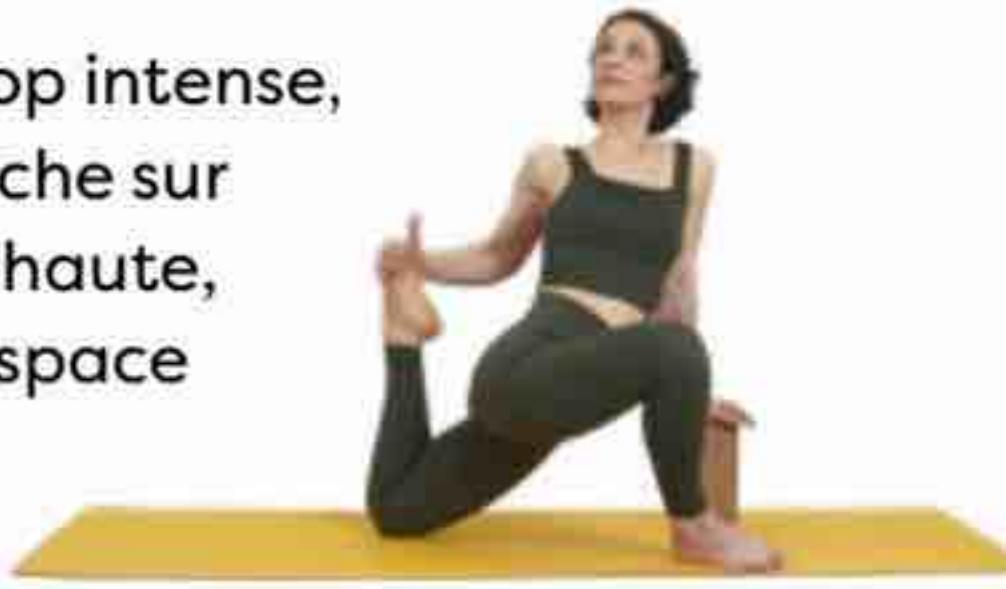
PARIVRITTA EKA PADA RAJAKAPOTASANA

LE PIGEON EN TORSION

Depuis la posture précédente, déposez sur une expire le genou gauche au sol. La main gauche est en appui ferme, sous l'épaule. Sur une inspiration, allongez le bras droit vers l'avant puis elevez-le vers le ciel et venez saisir le pied arrière pour amener le talon en direction du fessier. Le sternum monte vers le haut, pour vous aider à sentir un allongement dans le buste. Le regard se porte vers le ciel et vers l'arrière, sans contrainte : veillez à accompagner vos cervicales dans une juste extension. Le pied droit peut être en ouverture, tranche externe stabilisée au sol. Restez 3 ou 4 respirations, puis pratiquez l'autre côté depuis la posture précédente.

*Pour vous aider*

Si la posture est trop intense, posez la main gauche sur brique en position haute, pour créer plus d'espace à l'avant du corps.



5.

BHUJANGASANA - VARIANTE

LE COBRA, DOIGTS DÉCOLLÉS

Allongez-vous sur le ventre, front au sol, mains posées à droite et à gauche de la poitrine. Sur une inspiration, décollez tête et poitrine pour intégrer la posture du cobra. Pensez au sommet du crâne qui s'étire vers l'avant, puis vers le ciel pour harmoniser l'élévation. Cela permet une extension de colonne tout en souplesse. Ventre et nombril restent en contact au sol. Expirez et décollez vos doigts, ils restent proches les uns des autres. Le détail des mains permet un travail affiné de l'engagement des muscles du haut du dos. Pour bien les ressentir, veillez à abaisser et rapprocher les omoplates. Ils vont contribuer à une ouverture du sternum optimale. Restez 4 respirations.



6.

ADO MUKHA SVANASANA

LE CHIEN TÊTE EN BAS

Depuis la posture précédente, inspirez. Sur l'expire, pressez les mains au sol, étirez et amenez le coccyx en diagonal vers le ciel. Si possible, les talons se posent au sol. La tête se place entre les bras. Restez 4 respirations, en vous concentrant sur la sensation de cette inversion et de la polarité terre-ciel. Chaque inspiration nourrit la trajectoire du coccyx jusqu'au bout des doigts. Chaque expiration contribue à ouvrir la poitrine un peu plus vers vos jambes.





7.

FOLAKASANA

LA PLANCHE SUR TROIS PATTES

Pour la transition vers la posture suivante, inspirez et passez en chien tête en bas sur trois pattes : levez votre jambe droite en direction du ciel, restez ici une respiration. Puis sur une expiration, pliez votre genou et ramenez-le vers l'avant en le rapprochant de la poitrine et de vos bras. Le dos s'arrondit légèrement pour accompagner ce geste, tout en restant tonique. Veillez à ne pas lever le bassin plus que nécessaire, pour ne pas vous déséquilibrer. La sangle abdominale est engagée, et les bras restent très puissants. Restez 2 respirations, puis retrouvez le chien tête en bas (posture 6) et pratiquez de l'autre côté.

8.

ANJANEYASANA EN GARUDA MUDRA

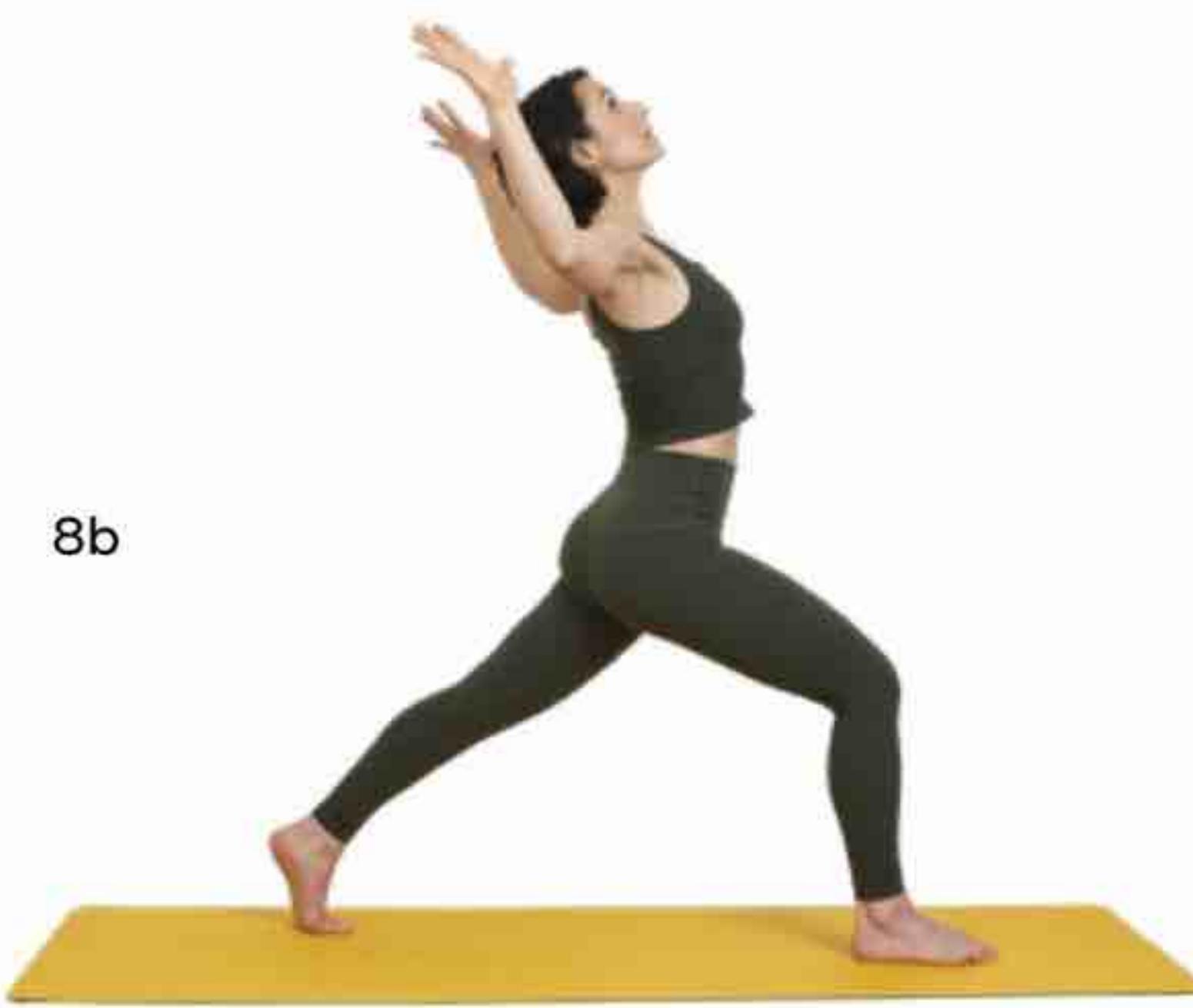
LA FENTE HAUTE AVEC MUDRA DE L'AIGLE

Debout, à l'arrière de votre tapis, avancez d'un grand pas avec votre jambe droite. Inspirez, pliez votre genou droit et décollez votre talon gauche pour installer votre fente haute : cherchez la bonne stabilité des jambes et l'étirement de colonne. Puis placez vos bras en garuda : coude gauche placé sur la jointure du coude droit, bras et main entrelacés (8a). Restez ici une respiration, en plaçant votre regard loin devant vous, puis sur une inspiration, ouvrez les bras sur les côtés, le visage se dégage vers le ciel dans le respect de votre courbure extension cervicale (8b). Restez 3 respirations, puis revenez vers garuda en expirant.

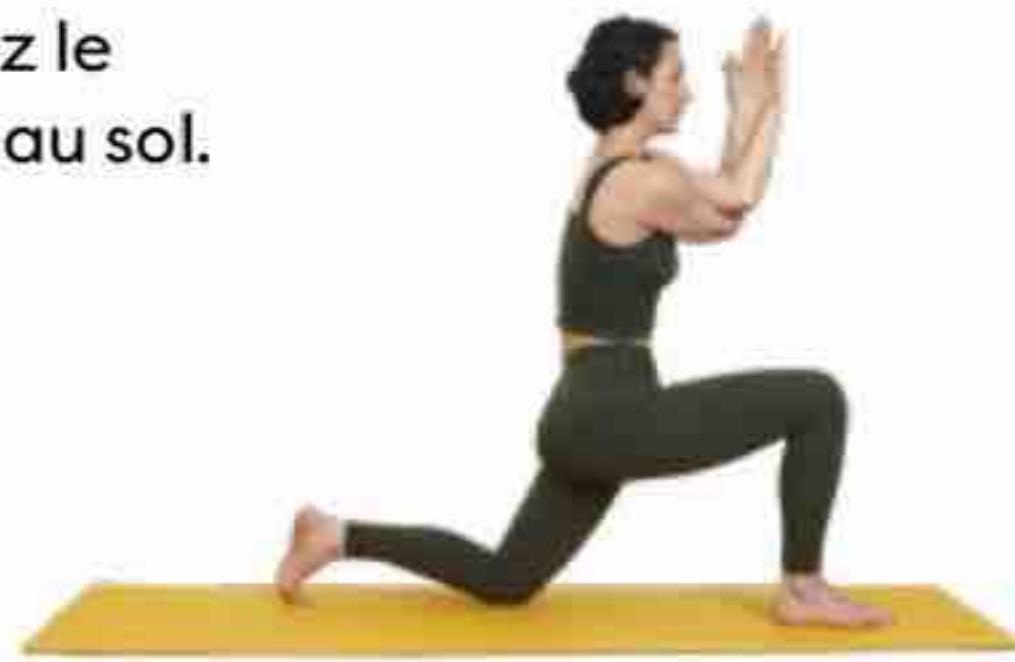
8a



8b

*Pour vous aider*

Si l'équilibre est instable, posez le genou arrière au sol.

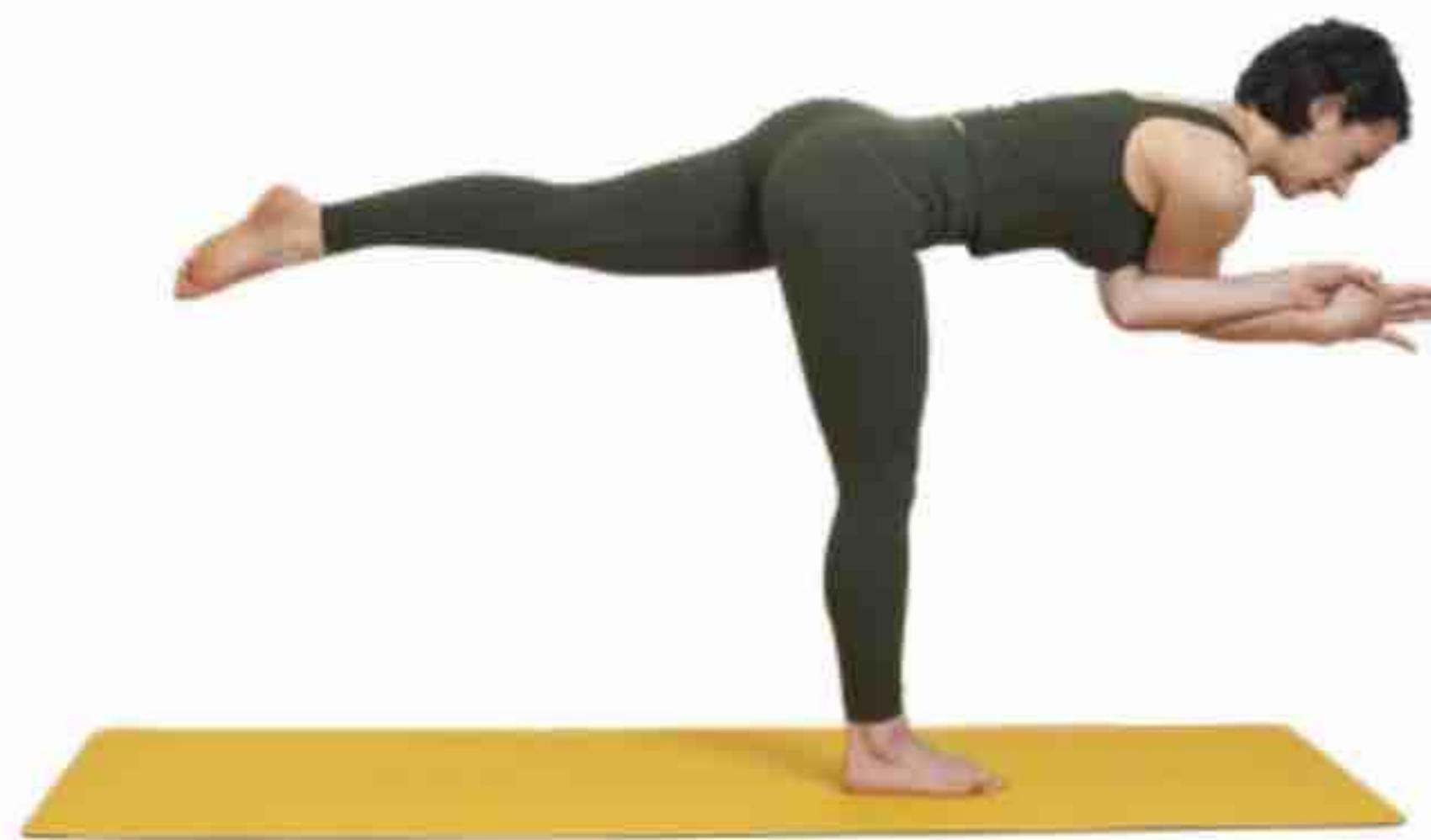


9.

VIRABHADRASANA III, BRAS AN GARUDASANA

LE GUERRIER III - VARIANTE

Depuis la posture précédente, sur une expiration ferme et lente, basculez le poids du corps sur la jambe droite. Le regard suit le mouvement pour se fixer vers le sol. Les bras restent en garuda. Le dos maintient son étirement. Le centre de gravité et la sangle abdominal seront des appuis pour cette translation. Dans un mouvement continu, le buste se place dans la direction parallèle au sol, la jambe arrière s'étire. Le pied gauche est pointé, sans tension. La concentration aura pour support regard et souffle. Restez 4 respirations, puis pratiquez l'autre côté depuis la fente haute (posture 8).



10.

GARUDASANA

LA POSTURE DE L'AIGLE

Dans la posture debout, inspirez et pressez les pieds dans le sol, percevez l'étirement de la colonne et le centre de gravité engagé. Sur l'expiration, fléchissez les genoux puis soulevez le pied gauche pour trouver l'équilibre. Croisez ensuite votre cuisse gauche par-dessus la cuisse droite et pointez les orteils vers le sol. La jambe de terre reste bien fléchie, le dos est droit, avec le coccyx étiré vers la terre. Les bras s'entrelacent en garuda : bras droit à l'intérieur du bras gauche, poignets et mains poursuivent le mouvement. Le regard se fixe vers vos mains. Restez 4 respirations, puis revenez debout et pratiquez en inversant les croisements des jambes et des bras.

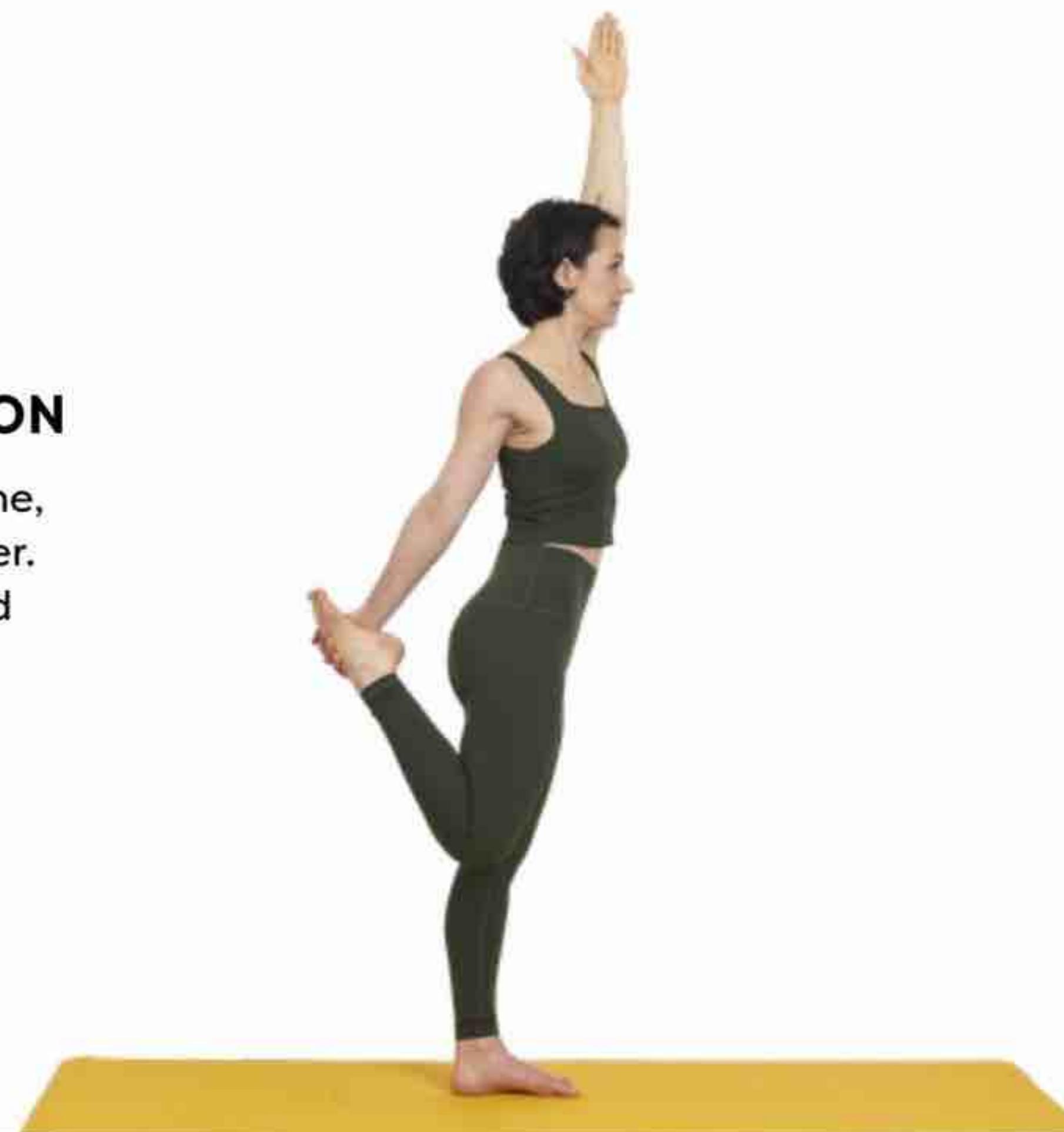


11.

NATARAJASANA, PRÉPARATION

LE SEIGNEUR DE LA DANSE, PRÉPARATION

Debout, portez le poids du corps sur votre jambe gauche, expirez en pliant votre genou droit, le pied vers le fessier. Sur l'inspiration, saisissez avec votre main droite le pied droit. La main est à l'intérieur du pied, ce qui facilitera l'ouverture de votre épaule. Stabilisez votre équilibre et étirez le bras gauche en direction du ciel. Ressentez les différentes directions du corps : jambe de terre, pied à l'arrière, main au ciel. Restez 3 respirations en mentalisant la complémentarité de ces trajectoires.



12.

NATARAJASANA

LE SEIGNEUR DE LA DANSE

Depuis la posture précédente, sur une expiration, basculez le buste vers l'avant ; simultanément, le pied arrière pousse vers le haut et vers l'arrière, aidé par le bras droit actif et tendu. Fixez un point devant vous. Les muscles de l'avant du corps s'étirent et contribuent à maintenir la flexibilité et l'extension de l'arrière du corps. Le pied de terre s'ancre dans un appui ferme. La respiration est fluide, comme une danse entre le dedans et le dehors, elle contribue à déployer votre présence. Restez 4 respirations, puis revenez en posture 11 et pratiquez de l'autre côté. Avant de poursuivre, faites une contre-posture en flexion avant, par exemple la pince debout.



13.

VAJRASANA

POSTURE DU DIAMANT

Installez-vous sur vos genoux, bassin sur les talons, en posture du diamant. Les mains se posent sur vos cuisses, paumes tournées vers le ciel, vos doigts s'étirent. Votre colonne vertébrale s'allège, la poitrine rayonne vers l'avant. Cherchez le lien direct avec la terre qui suggère non pas un affaissement des muscles mais une présence étirée du buste. Restez 6 respirations en tournant votre regard intérieur vers la région centre-cœur, puis demeurez concentrée dans la contemplation de votre souffle.

APRÈS LA SÉANCE

Allongez-vous sur le sol, bras le long du corps, paumes de mains tournées vers le ciel. Fermez vos yeux. Vos jambes se détendent. Sentez la tranquillité des articulations, le relâchement des muscles. La gorge se dénoue, ainsi que vos mâchoires. La posture nous demande d'accepter la dépose du corps sur le tapis, tout en restant consciente de ce qui est là : sensations du corps, respiration, images mentales, émotion... Restez 3 à 5 minutes, puis écoutez le silence.



Enchaîner la séquence



Anne pratique sur un tapis Chin Mudra et porte une tenue Blùm Yoga

Chap 1

Ronde ou pas ronde, le yoga est pour toutes !

Quand on est en surpoids, on peut renoncer au yoga pour mille raisons. Alors qu'une pratique adaptée et décomplexée est à portée de main.

UN REPORTAGE EN DEUX CHAPITRES PAR CLAIRE CASTAGNE



« *Grosse (ou gros) ne devrait pas être un mot péjoratif et encore moins stigmatisant, juste un adjectif neutre, au même titre que blonde, brune, grande ou petite* »

EYOGA a le vent en poupe : plus de dix millions de Français ont pratiqué la discipline au cours des trois dernières années. En parallèle, la population grossit : une personne sur huit dans le monde est en situation d'obésité. Un Français sur deux est en surpoids d'après l'O.M.S. ! Pourtant, les rondeurs sont peu présentes sur les tapis de yoga. D'où vient ce décalage ? Tout d'abord, faisons un point sur le vocabulaire. Les termes surpoids et obésité sont tous deux issus du monde médical. « Surpoids » sous-tend qu'il faut perdre du poids pour revenir dans la norme. Qu'est-ce que cette norme ? Elle est définie par l'IMC, l'Indice de Masse Corporelle qui se définit par le poids divisé par la taille au carré.

La dictature de l'IMC

Inventée au XIX^e siècle par un mathématicien, l'IMC est encore la mesure la plus utilisée dans le monde médical en ce qui concerne le poids et la santé. Et l'industrie des régimes l'a vite fait sienne. Il n'y a qu'à voir le matraquage publicitaire de certains régimes qui vous invitent à calculer votre IMC ! Avec un IMC compris entre 18 et 25, le poids est considéré comme « normal ».

Entre 25 et 30, il s'agit de surpoids. Au-delà de 30, on rentre dans la catégorie d'obésité qui peut aller de modérée à massive en passant par sévère. Mais cette mesure d'IMC, bien souvent utilisée comme référence, pose problème à double titre...

En premier lieu, le muscle pèse plus lourd que la graisse : aussi, un sportif très musclé pourrait facilement de se retrouver « obèse » selon cette définition !

C'est pourquoi il vaut mieux prendre en compte l'autre définition de l'obésité comme « accumulation excessive de graisse corporelle ». En deuxième lieu, il est bon de rappeler que tout le gras n'a pas le même impact sur la santé ! C'est la graisse viscérale qui est la plus dangereuse pour la santé, et elle se mesure par le tour de taille, pas par l'IMC !

Le yoga pour toutes

Lorsqu'on regarde les représentations du yoga sur les réseaux sociaux, rares sont les corps voluptueux... Dans les studios de yoga de centre-ville, les élèves affichent souvent une silhouette mince et sportive. Pourtant, la pratique du yoga peut être bénéfique à toutes, sans distinction de poids ! Quels sont donc les obstacles à la pratique du yoga quand on est grosse ? Rappelons au passage que grosse (ou gros) ne devrait pas être un mot péjoratif et encore moins stigmatisant, mais juste un adjectif qualificatif neutre au même titre que blond, grand ou petit.

Dépasser les barrières physiques

Quand on est grosse, l'obstacle le plus évident à la pratique est celui des barrières physiques, ce qu'on appelle le « chair contre chair ». À noter que ce sujet n'est

quasiment jamais abordé dans les formations de professeures de yoga ! On nous apprend pourtant l'anatomie avec le placement des os, des articulations et des muscles. Mais bien plus rarement à comment adapter une posture, une séquence, un mouvement quand un corps ne correspond pas à l'image que l'on a d'un corps « standard ».

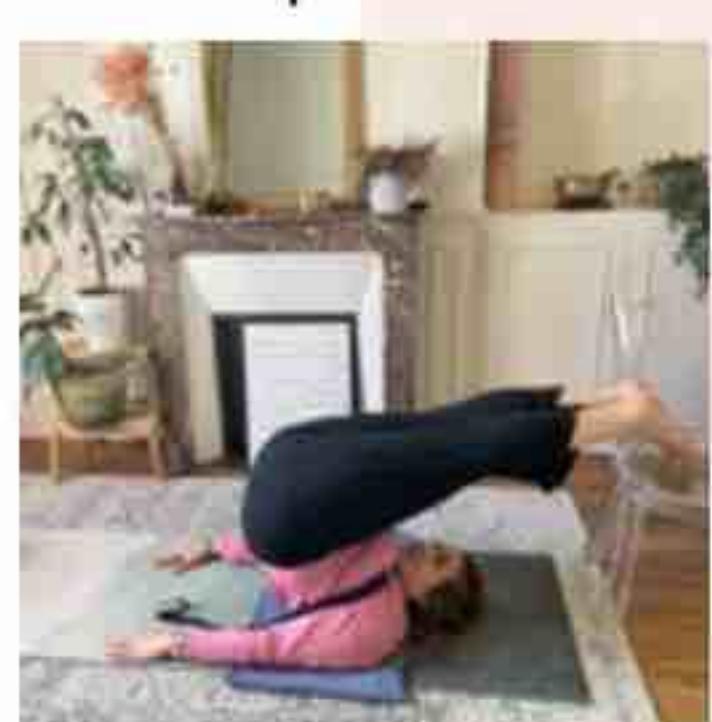
« À noter que le corps en surpoids n'est quasiment jamais abordé dans les formations de professeures de yoga ! »

Quid du ventre qui crée une épaisseur entre les cuisses dans les torsions et flexions avant ? Ou de la poitrine qui tombe vers le visage dans les inversions ? Ou encore des cuisses qui se touchent dans la posture de la montagne ? D'une part, il y a le volume corporel qui, pour une raison purement mécanique, peut gêner ou carrément empêcher de réaliser certaines postures. D'autre part, le surplus de poids peut avoir un impact direct sur les articulations ! Tenir la posture de l'arbre quand tout le poids repose sur une seule cheville devient vite inconfortable, même si l'équilibre est bien stable. Dans des styles de yoga dynamiques, comme l'Ashtanga ou le Vinyasa, nombreuses sont les postures en appui sur les poignets (planches, chaturanga, chien tête en bas...). Ces postures sont soit impossibles à réaliser pour des personnes lourdes, soit beaucoup plus fatigantes sans adaptations. Elles risquent même de conduire, à terme, à des douleurs ou à des blessures.

« La solution de bon sens pour contourner les barrières physiques est d'adapter la pratique aux spécificités d'un corps gros »

N'oublions pas non plus les problèmes d'essoufflement et la difficulté dans les transitions. Pour certaines personnes grosses, c'est très compliqué d'enchaîner une longue salutation ou un vinyasa exigeant. De la même façon, enchaîner les postures debout, assises, couchées peut s'avérer inconfortable, voire impossible. Pour un peu que l'enseignante vous mette en posture de l'enfant pour récupérer, et c'est l'inconfort et la vexation presque garantis en cours collectif ! Mais alors, comment faire pour se sentir confortable dans sa pratique du yoga, quand on a des formes généreuses ? La solution de bon sens à apporter pour contourner les barrières physiques est d'adapter la pratique et les postures aux spécificités d'un corps gros (cf. encadré).

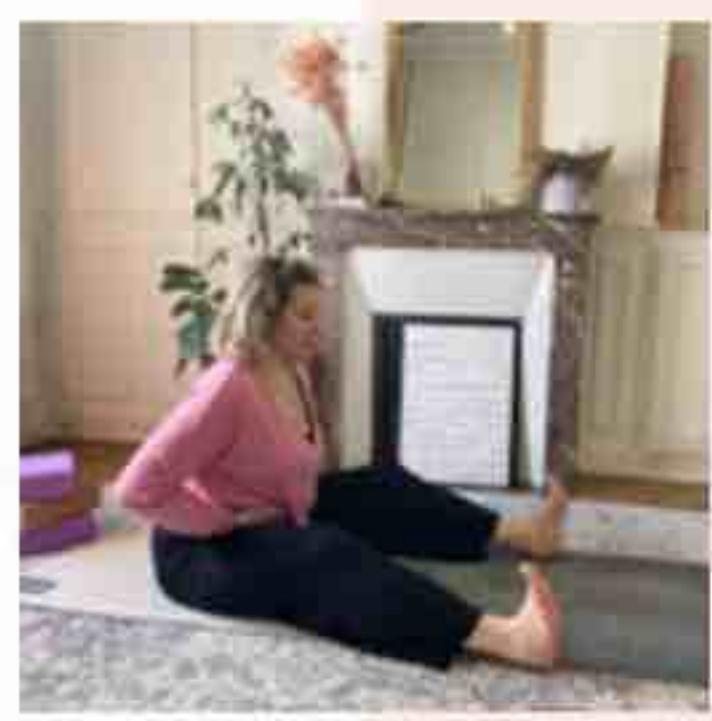
ADAPTER LA PRATIQUE AUX FORMES GÉNÉREUSES



1

POSTURES

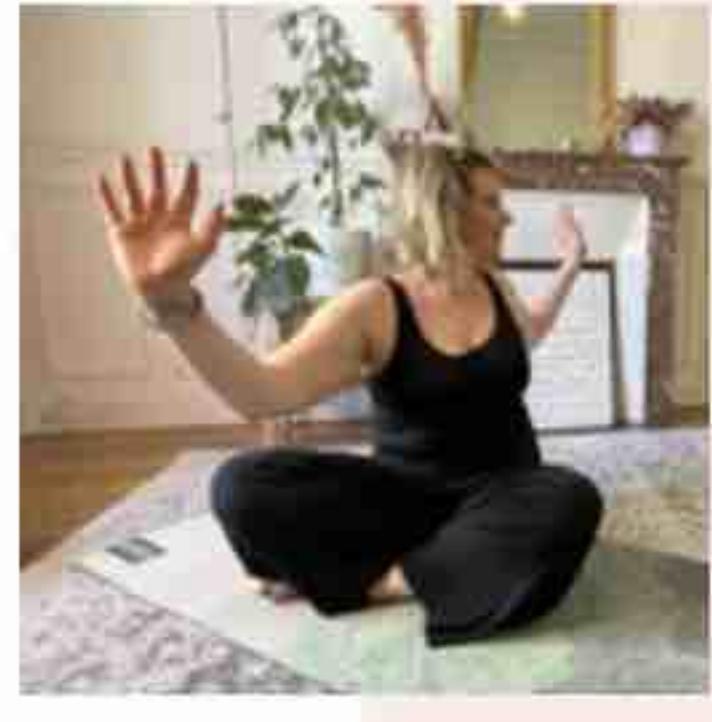
Réglons d'emblée le sujet de la poitrine qui tombe vers le visage au premier chien tête en bas. Lorsqu'on pratique à la maison, on peut s'équiper d'une sangle qu'on vient ceinturer juste au-dessus de la poitrine (**PHOTO 1**). Un peu comme un soutien-gorge inversé ! Vient ensuite le sujet du ventre proéminent. Lorsqu'on se penche vers l'avant (toutes les pinces, la posture de l'enfant...), on peut ouvrir les jambes pour faire de l'espace, puis placer manuellement la chair du ventre (**PHOTO 2**). Pour les torsions, la plus compliquée étant Ardha-Matsyendrasana, je recommande de tendre la jambe du dessous (**PHOTO 3**), éventuellement décroiser la jambe pliée. Si ça ne suffit pas, on peut soit faire glisser le pied vers la cheville pour créer de l'espace, soit partir en torsion ouverte les bras en cactus (**PHOTO 4**) ! Pour d'autres postures en torsion, on peut jouer avec l'ouverture des bras. Par exemple, pour une chaise en torsion, plutôt que de ramener les mains jointes, on peut ouvrir les bras en cactus.



2



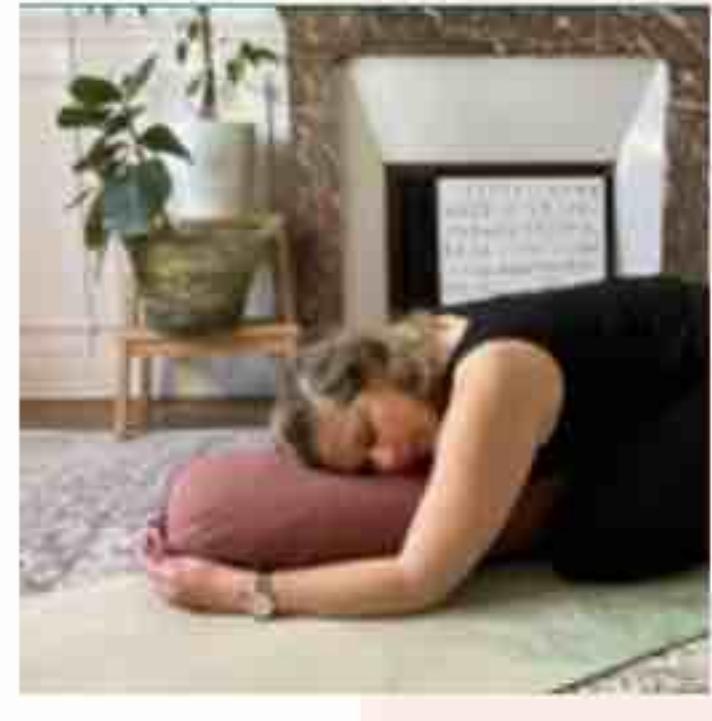
3



4

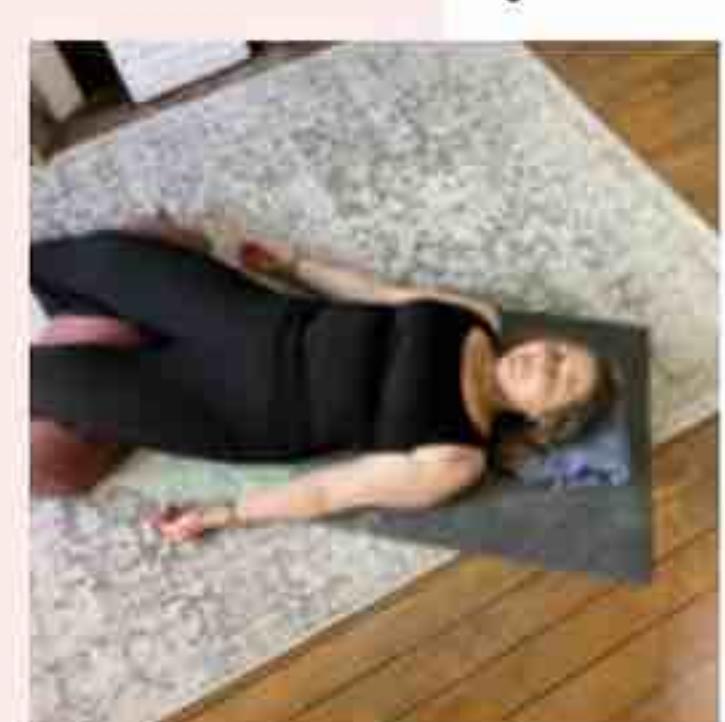
ACCESOIRES

S'équiper d'accessoires bien choisis est souvent un plus pour adapter sa pratique. Pour être plus confortable dans notre torsion assise, on peut s'asseoir sur une couverture. Si poser le front au sol est difficile en Balasana, nous pouvons utiliser un bolster (**PHOTO 5**) ou une brique. Si on veut se pencher vers l'avant, dans une pince par exemple, on peut placer une brique sous les fessiers et/ou utiliser une sangle. Si le poids du corps nous gêne en savasana, un bolster sous les genoux, ou un petit coussin sous la tête seront d'aide (**PHOTO 6**). Les briques sont un excellent outil quand on est en appui sous les mains, pour presque



5

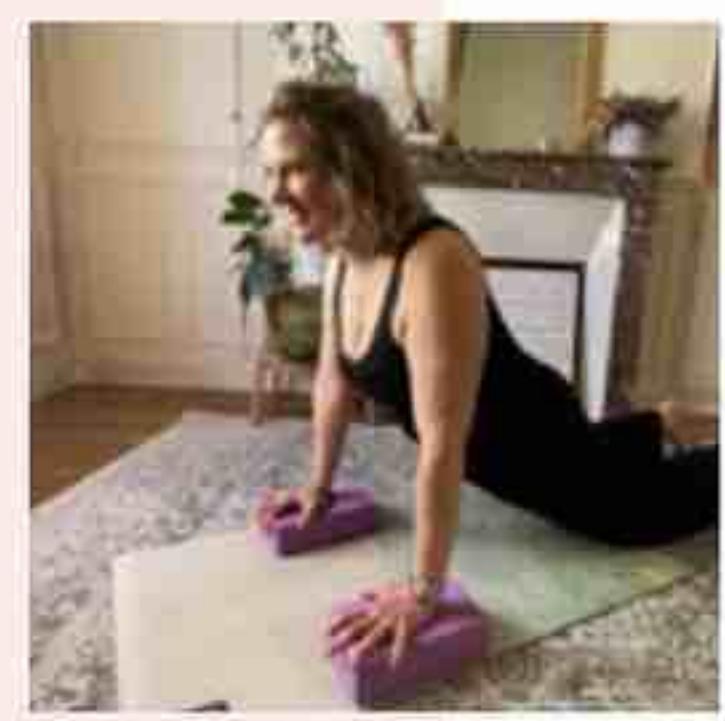
toutes les postures de la salutation au soleil : de la planche avec genoux au sol (**PHOTO 7**) au chien tête en bas (**PHOTO 8**). Elles aident aussi pour la transition lorsqu'il faut ramener le pied entre les deux mains et permettent de limiter l'impact du poids sur les poignets (**PHOTO 9**). Si on a besoin de se rehausser encore, on peut même utiliser une chaise ou un mur pour un chien tête en bas ou chien tête en haut (**PHOTO 10**) ! Ou carrément, faire toute sa séance de yoga assis sur une chaise ou un ballon de gym !



6

LES APPUIS

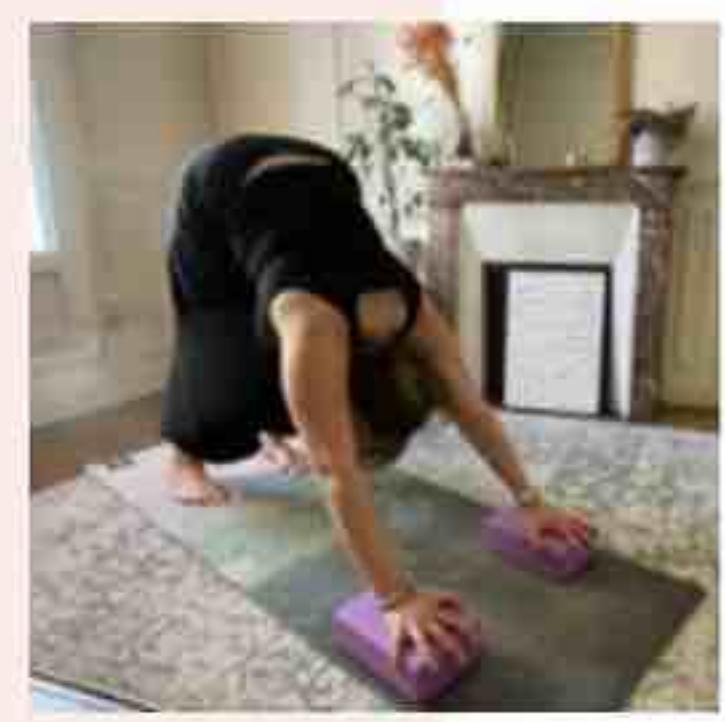
Pour protéger vos articulations, pensez bien au verrou des mains et des pieds. Par exemple, en chien tête en bas, ventousez vos mains comme s'il y avait de la superglue dans le sol, en pressant la base des paumes, des doigts et la pulpe des doigts ! Engagez fermement vos bras tendus, tout en gardant une microflexion dans les coudes. Même principe pour les genoux. Cela demande d'amener de la conscience à chaque instant.



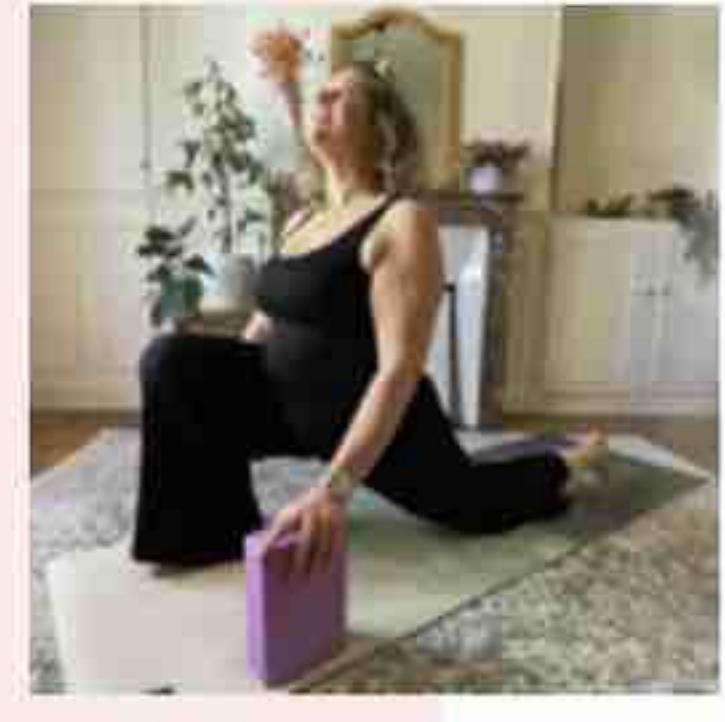
7

LES TYPES DE COURS

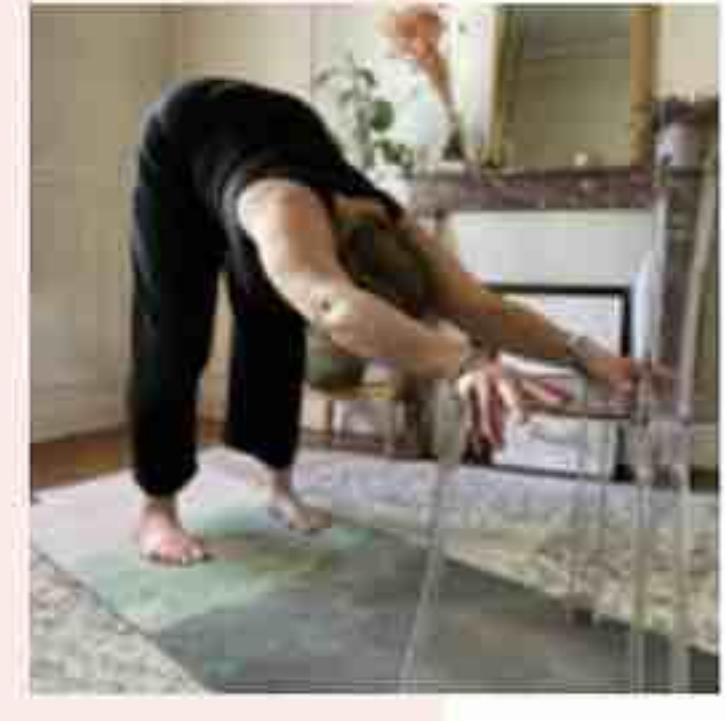
Lorsqu'on est en surpoids, on peut penser qu'un yoga dynamique sera délétère. En réalité, tout dépend de la personne ! On peut avoir des rondeurs et être sportive, ou avoir un tempérament qui a besoin de mouvement pour relâcher le mental. L'important étant donc de faire sa propre expérience pour trouver ce qui convient. Du Ashtanga au Yin, en passant par le Hatha, l'éventail est large ! Une fois que vous avez trouvé « votre yoga », tenez-vous y. Si vous voulez faire du yoga un pilier dans votre vie, je vous conseille d'être fidèle et régulière !



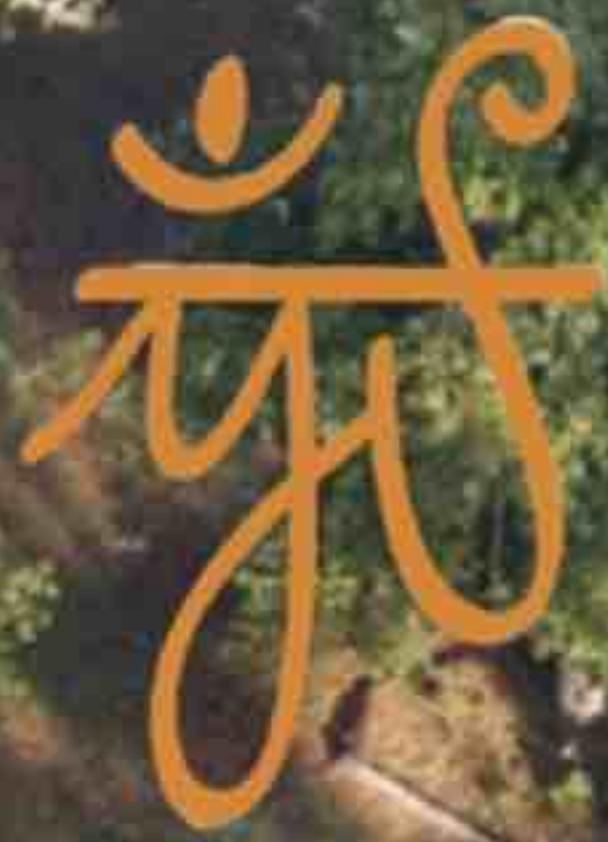
8



9



10



YONSHALA

I'ESSENCE DE PAIX ET DE BIEN-ÊTRE AU COEUR DES LANDES

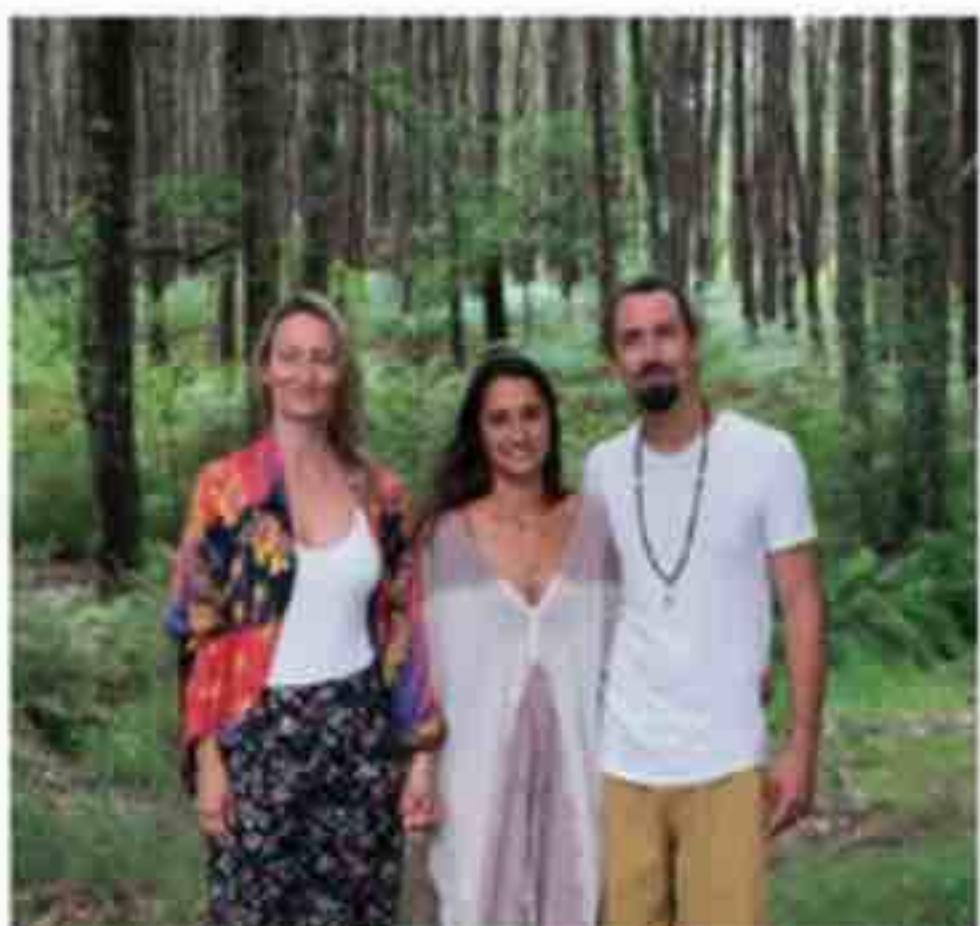
Dans un écrin de nature, bordé par la forêt, **le centre de Yoga "YonShala"** est un véritable havre de paix **dédié au mieux-être et à la connexion personnelle**. Depuis sa création en janvier 2023, le YonShala accueille **professionnels du bien être et particuliers** pour des **retraites, des week-ends ou des stages**. **Pia Martins**, sa fondatrice, entourée de riches collaborateurs, **Jean Bonaldi, Clara Camus et Pascale Dubourdieu**, vous invite à découvrir une vision de partage et d'échange dans ce lieu spécifiquement **dédié au Yoga et aux outils de développement holistique**.

Le centre organise aussi régulièrement des événements associatifs avec "**Les Amis du YonShala**", des sessions de découverte bien-être et des chauffes au four à pain traditionnel landais avec la cuisson de pizzas et de plats gourmands.

Le centre YonShala est fondé sur les **principes de l'harmonie, de la sérénité et de la communauté**. L'espace a été conçu pour offrir un environnement **calme et accueillant, propice à la détente, à la sérénité et à la méditation**. On y trouve une **grande salle de pratique** spacieuse et lumineuse (le Shala) avec une **vue magnifique sur la forêt**, un **hammam, un bain nordique, des ruches, un potager et plantes médicinales** à récolter pour faire ses propres tisanes. L'ancienne grange rénovée (nommée le Carillou) dispose d'installations modernes toutes équipées, agencées d'espaces de repos confortables, une grande cuisine américaine, salons cosy, un espace dortoir et des grandes chambres pour une **capacité totale de 12 personnes**.

Une Offre Diversifiée de Cours et d'Ateliers

Le YonShala propose **des cours de yoga hebdomadaires**, adaptés à **tous les niveaux et à toutes les aspirations**. Une vision **Néo Ashram** est en cours de proposition, venez déposer vos valises une semaine par mois et pratiquer votre sadhana à votre rythme au gré de l'encadrement proposé par les professionnels présents sur le site (nous contacter pour plus d'informations). Les disciplines pratiquées incluent **le Hatha Yoga, le Vinyasa, le Yin Yoga**, des pratiques de relaxation comme **le voyage sonore, le Yoga Nidra et les méditations** ainsi que des **ateliers de connexion et de reliance**.



En plus des cours réguliers, YonShala organise des **ateliers thématiques, des retraites pour les Femmes, les Hommes et des stages mixtes**, permettant aux participants de plonger plus profondément dans la pratique du yoga et d'explorer d'autres dimensions du bien-être telles que **la nutrition, la communication et le développement personnel**.

Rejoindre la famille du YonShala, c'est entrer dans une **communauté bienveillante et solidaire**, où chacun est encouragé à **explorer et à développer son plein potentiel**. Que vous soyez à la recherche d'un moyen de décompresser après une journée stressante, d'améliorer votre condition physique ou de trouver un espace de calme, de paix et de réflexion, **YonShala est l'endroit idéal pour vous**.

Le plus : Formation Yoga 200 heures prévue pour septembre 2025

Rejoignez-nous pour

LES SOIRÉES
YOGA
esprit

inoubliables

Explorez et approfondissez avec nos expert.e.s
les mille facettes de la pratique du yoga

Esprit Yoga vous propose des conférences en ligne animées par des enseignant.e.s, formateurs.rices et universitaires passionné.e.s.

Elles se tiennent **un mardi par mois**, à **20H**, en direct sur Zoom, avec un replay accessible pendant 2 mois.

Pendant 1h30, chaque expert.e partage des connaissances précieuses et des conseils pratiques pour enrichir votre pratique du yoga et illuminer votre quotidien.

Un temps d'échange ponctué chaque intervention, permettant une interaction directe et enrichissante.

Accessibles et conviviales, ces soirées sont l'occasion idéale pour approfondir vos connaissances et vous connecter à une communauté fidèle et engagée.



© Sébastien Dolidon

Ne manquez pas ces opportunités d'approfondissement et de partage, programmées et présentées par Éléonore Gratton, formatrice et responsable des pages posturales d'Esprit Yoga.

**Postures stables,
souffle puissant**
Les secrets de
Bernadette de Gasquet



24 septembre 2024

Bernadette de Gasquet

**Sagesse ancienne,
Bien-être moderne**
Les Yama et Niyama
révélés



15 octobre 2024

Martyn Neal

Yoga Féminin
Découvrez les bienfaits
de l'harmonie hormonale
avec un yoga adapté



26 novembre 2024

Céline Miconnet

Participez à nos Soirées **en live** et/ou visionnez-les **en Replay** !

« J'ai apprécié chaque thème et chaque intervenant. Cela permet de s'ouvrir ou d'approfondir... avec pour lien le yoga ! »

« Une conférence équilibrée entre théorie, pratique, conseils et pour aller un peu plus loin sur le thème. »

« On a l'impression d'être dans un salon toutes ensemble et qu'à chaque rencontre l'une de nous nous transmet son savoir. »

Transformez votre quotidien

Intégrez l'assise méditative pour une vie plus sereine



14 janvier 2025

Isabelle Thévenet

Créez votre routine de yoga

Gardez longtemps la flamme de votre pratique allumée



18 février 2025

Cam'sYoga

Libérez-vous du stress

Découvrez les pouvoirs de la yogathérapie



25 mars 2025

Lionel Coudron

Maîtrisez votre destin

Explorez le Karma-Yoga pour aligner actions et intentions



29 avril 2025

Gisèle Siguier-Saune

Éclairons notre chemin

Dharma et quête de sens dans la vie quotidienne



20 mai 2025

Ananda Ceballos

Cultivez souplesse et assurance

Les flexions arrière pratiquées en conscience



24 juin 2025

Anne Girard

**Réservez
votre place dès
maintenant**

avec le code
SOIREEDUYOGA et
bénéficiez de
15 % de réduction

Inscription à une soirée
14,45€
au lieu de
~~17€~~

ou

Abonnement complet
107€
au lieu de
~~155€~~

**Abonnez-vous
aux 9 soirées**

avec le code
TOUTESLESSOIREES et
bénéficiez d'un prix
exceptionnel (**soit une
économie de 46 € !**)

www.esprityoga.fr

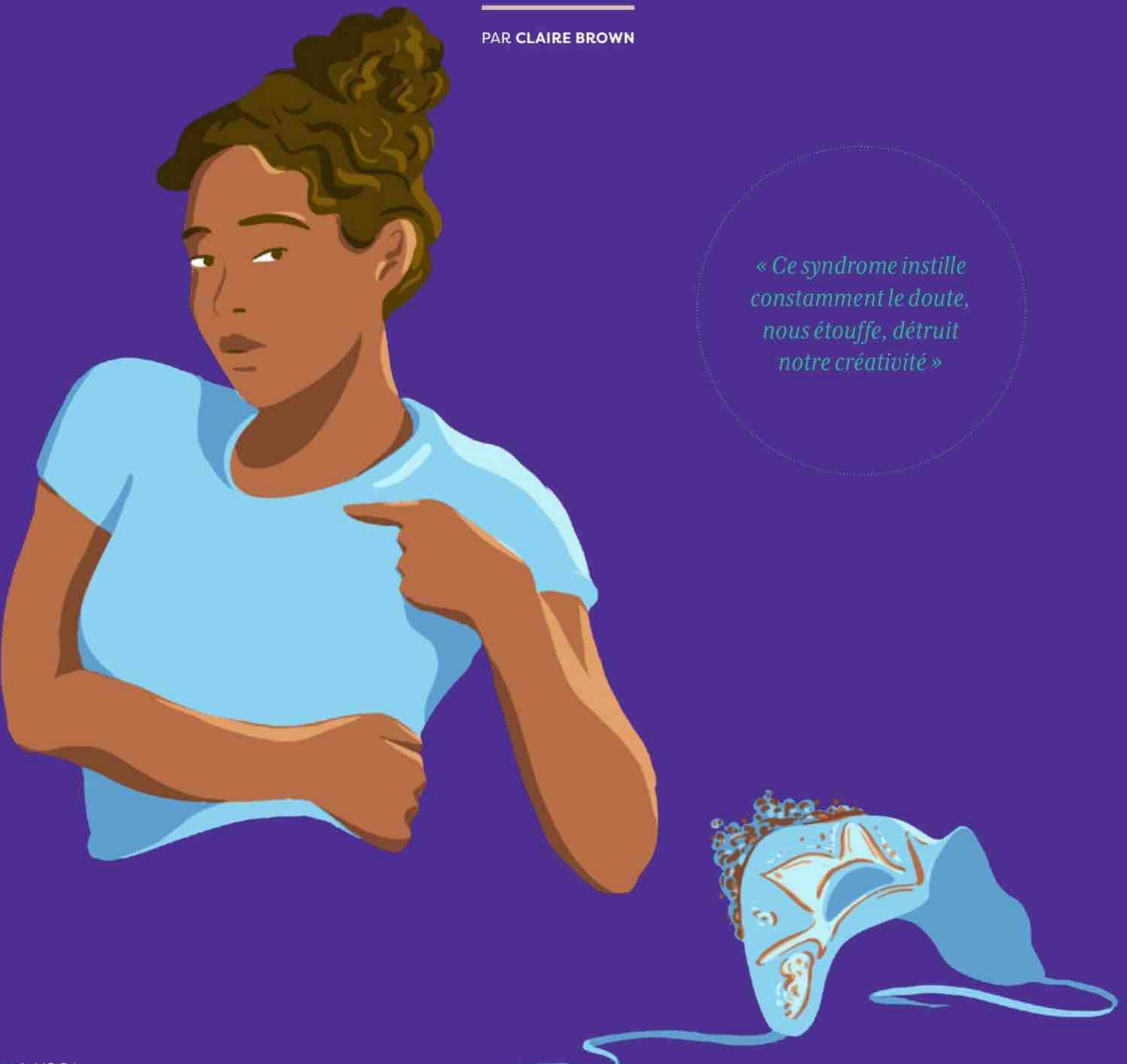


Le syndrome de l'imposteur...

et comment s'en débarrasser

Ce syndrome instille le doute, nous étouffe, détruit notre créativité. Rejetons-le et ne privons pas le monde de ce que nous avons à lui offrir.

PAR CLAIRE BROWN



« Ce syndrome instille constamment le doute, nous étouffe, détruit notre créativité »

JE ME SOUVIENS de mes jours de jeune journaliste où je cherchais à négocier mon salaire. Ma chance était que mon supérieur était une femme. Je pense que j'ai dû entrer, m'excusant mille fois, en lui disant « désolée, je n'aime pas parler d'argent mais j'aimerais savoir si c'était possible de parler de mon salaire ». On en a parlé, elle m'a accordé un salaire légèrement plus substantiel puis m'a confié : « Là, j'enlève ma casquette de directrice et te dis de ne plus jamais t'excuser de parler d'argent. »

Cette phrase m'est restée, tout comme tant d'autres issues de femmes collègues qui ont eu la conscience de me corriger quand j'avais une « petite » question (il n'y a pas de petite question), ou encore quand je mettais en cause ma qualité de journaliste parce que je n'étais « que » assistante (« tu es une journaliste oui ou non ?). Je remercie toutes ces femmes collègues qui avec leurs mots m'ont permis de me voir en tant que femme professionnelle qui traînait avec elle ce syndrome de l'imposteur si pesant.

Un héritage ancestral

Les femmes en particulier souffrents de ce syndrome de l'imposteur. C'est un peu notre héritage à travers l'histoire, à travers nos ancêtres, à travers le vécu des femmes qui nous ont précédées. Ces femmes passées sous silence, omises de la société, de l'éducation, de la politique... Décrédibilisées comme étant hystériques, folles, ou bien accusées d'être des sorcières si nous étions trop indépendantes, trop confiantes sans les hommes. Une société d'hommes qui se sentait peut-être bien menacée par le potentiel des femmes, jusqu'au point de les garder sous tutelle. Sans éducation, sans salaire, sans compte en banque, sans droit de vote... bref, sans crédibilité, sans indépendance possible, telles des enfants.

Pas étonnant donc que nous ayons des séquelles qui tardent à se résorber, même aujourd'hui. Nous vivons encore les conséquences socio-culturelles, politiques et familiales de ces siècles de domination masculine. Un héritage tellement enraciné que si je suis honnête, je l'observe même en moi. En cours à la fac je vois bien que j'accordais plus de crédibilité et d'écoute à un vieil homme moustachu qu'à une femme. Si une femme obtient un poste haut placé, il y a toujours ce doute sur comment elle l'aurait obtenu (sûrement pas grâce à ses compétences !).

« Si nous nous sentons aussi pleines de doutes et de réticences, c'est bien parce que nous sommes sorties des sentiers battus »

Qui suis-je pour...?

Le syndrome de l'imposteur est très douloureux, nous passons notre temps à penser que les autres savent mieux et plus que nous, et surtout que nous-même n'apportons pas grande chose. Ce syndrome instille constamment le doute, nous étouffe, détruit notre créativité, et peut aller jusqu'à nous enlever notre espoir, notre optimisme. Ce qui n'est pas seulement dommage pour nous, mais aussi pour les autres, et pour le monde qui nous entoure. Nos doutes, nos peurs,

notre honte nous limitent, musèlent notre potentiel, notre magie, nos créations, nos rêves. Le syndrome de l'imposteur prive le monde de ce que nous avons à lui offrir.

Imaginez Beyoncé avec le syndrome de l'imposteur. Imaginez le monde sans n'importe quel artiste qui aurait gardé en elle ce qu'elle avait à dire à cause de ce syndrome. Imaginez n'importe quelle belle action, aussi petite soit-elle, qui aurait été réprimée par cette petite phrase : « qui suis-je ? » Ne serait-ce que le mouvement pour la libération des femmes : imaginez ces femmes se levant le matin, pleines d'idées merveilleuses, lumineuses, courageuses, mais assombries, supprimées par cette question « qui suis-je pour mener ce combat ? ». Imaginez dans quel monde nous vivrions aujourd'hui.

Or, elles l'ont en effet sûrement vécu plus d'une fois, ce moment. Entourées d'hommes (et de femmes !) qui avaient un discours bien éloigné de l'idée de la liberté et l'indépendance des femmes. Et malgré cela, malgré les doutes, le découragement et la solitude, elles ont choisi de ne pas écouter les voix du syndrome de l'imposteur. Elles ont fait le choix conscient de s'imposer, malgré tout.

Le doute comme moteur

Et si on revoyait notre point de vue au sujet du syndrome de l'imposteur ? Et si au lieu de considérer ce sentiment comme étant quelque chose de négatif et de limitant qui nous imposerait d'abandonner ou de revoir notre copie, nous considérions ce sentiment comme indicateur de croissance, d'expansion ?

Si nous nous sentons aussi pleines de doutes, de peurs et de réticences, c'est bien parce que nous sommes sorties des sentiers battus. Nous avons du mal à trouver des

repères, et donc de la confiance pour avancer sur un nouveau chemin qui n'a pas encore été tracé. Mais c'est précisément pour cela que nous avons la responsabilité d'affronter nos peurs et nos doutes, et de privilégier notre évolution et notre curiosité en se lançant le défi.

Nous sommes finalement toutes, de près ou de loin, des imposteuses si nous voulons encore grandir, apprendre, évoluer et rester curieuses. Car nous ne sommes ni ne serons jamais prêtes à 100 % pour quoi que ce soit dans cette vie. Il y a tout simplement celles qui se lancent malgré tout, sans donner trop d'importance à ces voix issues du syndrome de l'imposteur, et d'autres qui se laissent convaincre qu'en fin de compte, qui sommes-nous pour vouloir viser la lune ?

Suivre la voix du cœur

Douter, se questionner est humain, et ne pas se laisser affaiblir par le doute ne veut pas pour autant dire que nous devenons ultra sûres de nous, présomptueuses, dans un excès de confiance. Il s'agit tout simplement d'écouter un peu plus la voix de notre cœur, même si notre tête y prend peur et nous exige de retrousser chemin. Parce qu'il existe déjà des personnes qui font ce que nous voulons faire ou ce qui y ressemble, simplement parce qu'elles ont choisi de ne pas trop écouter leurs doutes, y croire, se discipliner, et de foncer. La voix du cœur correspond à l'inspiration, à la créativité, et la voix du mental nous martèle que nous ne sommes pas crédibles, que nous sommes des imposteuses.

« *Et si nous célébrions ce syndrome de l'imposteur ? Si nous le considérions comme un indicateur que nous sommes sur le bon chemin* »

Et si nous célébrions ce syndrome de l'imposteur ? Si nous le considérions comme un indicateur que nous sommes sur le bon chemin ? Que notre cœur fait peur à notre tête, la fait paniquer, douter. Qui indique qu'enfin nous sommes sur un chemin pas encore tracé, que nous osons croire à nos projets même les plus farfelus,

parce qu'enfin nous avons réellement quelque chose à dire, à faire, à rêver, qui nous porte, qui a du sens. Il est important que nous y prêtons attention, et que nous ayons cette peur, ces doutes, que nous entendions cette voix du syndrome de l'imposteur. Elle est témoin que nous sommes sur la bonne voie.

Qui suis-je pour ne pas le faire ?

Qui suis-je pour tenter ce cours de yoga ? Qui suis-je pour enseigner ce cours de yoga ? Qui suis-je à vouloir me découvrir davantage à travers la méditation ? Qui suis-je pour vouloir porter cette tenue de yoga ? Qui suis-je pour vouloir donner mon avis en réunion ? Qui suis-je pour vouloir créer ma propre entreprise ? Qui suis-je ? Autant de qui suis-je que de projets laissés tomber, de révolutions sociétales, artistiques, politiques, relationnelles... même toutes petites, qui tombent à l'eau. Laissons les autres parler, commenter. Laissons la société continuer à nous dire que sortir du moule, se faire remarquer, croire en nos rêves les plus fous, tout ça se fait à nos risques et périls...

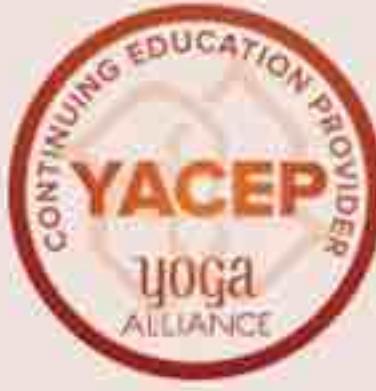
MAIS ALORS, EN RÉALITÉ, QUI SUIS-JE POUR NE PAS LE TENTER ?

- **Faites l'essai de la règle des 5 secondes sur des petits défis.** Par exemple, vous n'osez pas donner votre opinion en réunion : faites le décompte 5-4-3-2-1 et parlez ! Voyez ce qui se passe.
- **Avec un projet plus grand, donnez-vous une deadline.** En général, 30 jours ce n'est pas mal. Traitez votre projet (même celui qui vous paraît être le plus fou) avec le sérieux et l'organisation de n'importe quel autre projet. L'organisation et une date limite ont tendance à baisser le volume du syndrome de l'imposteur.
- **Quand vous sentez le syndrome de l'imposteur s'approcher, connectez-vous à l'émotion, au sentiment qui vous a inspiré au départ. Passez du mental au cœur, et voyez ce qui se produit.**
- **Pendant une semaine, notez les moments où vous sentez le syndrome de l'imposteur gagner du terrain.** Faites une liste, c'est votre liste de projets pour les 6 prochains mois.
- **Utilisez les ressources gratuites autour de vous pour vous inspirer et vous donner du courage :** YouTube est rempli de tutoriels, par exemple. Ou inscrivez-vous à des workshops, cours collectifs ou individuels pour confronter votre syndrome de l'imposteur. Sa présence se fera ressentir fortement au début mais dites-vous que plus il parle, plus vous êtes sur le bon chemin !

YOGA RESTAURATIF

avec Audrey Favreau

FORMATIONS



50H - Apprendre à pratiquer et enseigner le yoga restauratif

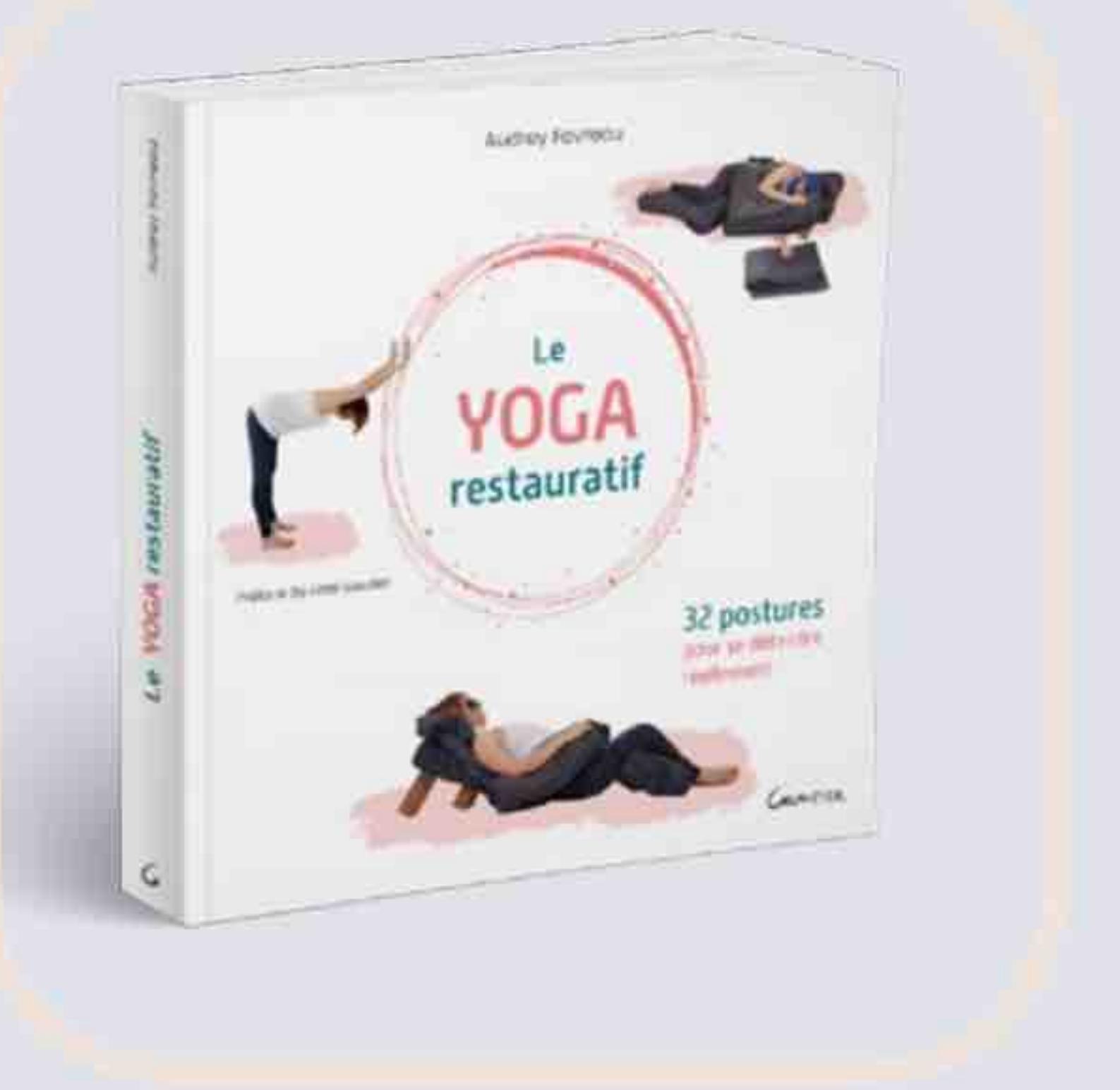
90H - Étudier ses aspects thérapeutiques grâce à l'ayurveda

130H - Se spécialiser sur des problématiques thérapeutiques: burn-out, PTSD, troubles gastro-intestinaux, infertilité, insomnie, douleurs chroniques, maladies inflammatoires..

Accessibles dès maintenant grâce à la modalité en ligne



Éligibles aux financements publics



LIVRE

32 postures pour se détendre réellement
ED. GRANCHER

Une sensation nouvelle de lâcher-prise

Une séquence qui propose d'activer la mobilité du corps pour aller vers un sourire intérieur. Vivre par étapes le déploiement du corps, pour affiner sensations et positivité.

TEXTES ÉLÉONORE GRATTON | SÉQUENCE ET POSTURES MAYSSA TOKO | PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON



35 MIN



INTERMÉDIAIRE



SANGLE, BOLSTER, DEUX BRIQUES, COUVERTURE

BÉNÉFICES

- Mobilise les hanches
- Renforce le dos
- Détente du bassin
- Stimule la région abdominale
- Construit la confiance
- Favorise détente et lâcher-prise

CONTRE-INDICATIONS

- Faiblesses des hanches (arthrose)
- Tendinites bras
- Lombalgie chronique

ETTE SÉQUENCE sollicite chaque partie du corps, pour aller progressivement vers des postures stimulantes, qui engagent l'ouverture thoracique et la mobilité du bassin. Ressourçante, elle apportera joie, chaleur et vitalité au cœur de votre quotidien.

Les accessoires proposés permettent un travail précieux de variations des postures, une pratique en étapes, pour évoluer en toute confiance. Grâce à ces supports, le corps sera soutenu d'une façon particulière, c'est une expérience nouvelle : les sensations s'affinent, l'attention au souffle se précise, le binôme corps-mental s'équilibre.

Les quatre éléments (Terre, Air, Espace, Eau) seront activés tout au long de la pratique. Les appuis et perception d'ancrage relient à la Terre. Les étirements et déploiements du corps convoquent les éléments Air et Espace. Les ouvertures au niveau des plis de l'aine, des hanches et du bas ventre permettront une connexion avec l'élément Eau. La rencontre symbolique des éléments stimule notre créativité et offre un alignement intérieur revigorant. Ils seront particulièrement mis en symbiose dans la posture sauvage, très stimulante aussi pour la circulation lymphatique et sanguine par le déploiement optimal du haut du corps.

La posture finale va bénéficier de tout le travail en amont. Dans cet accueil, portée par le sol et soutenue par les accessoires, vous serez en confiance pour détendre profondément le corps et le mental. Tout contribue ici à créer un espace de lâcher-prise, pour mieux se ressourcer ensuite.



La pratique

1a



1b



1c



1.

ASSOUEPLISSEMENT DES ÉPAULES AVEC SANGLE

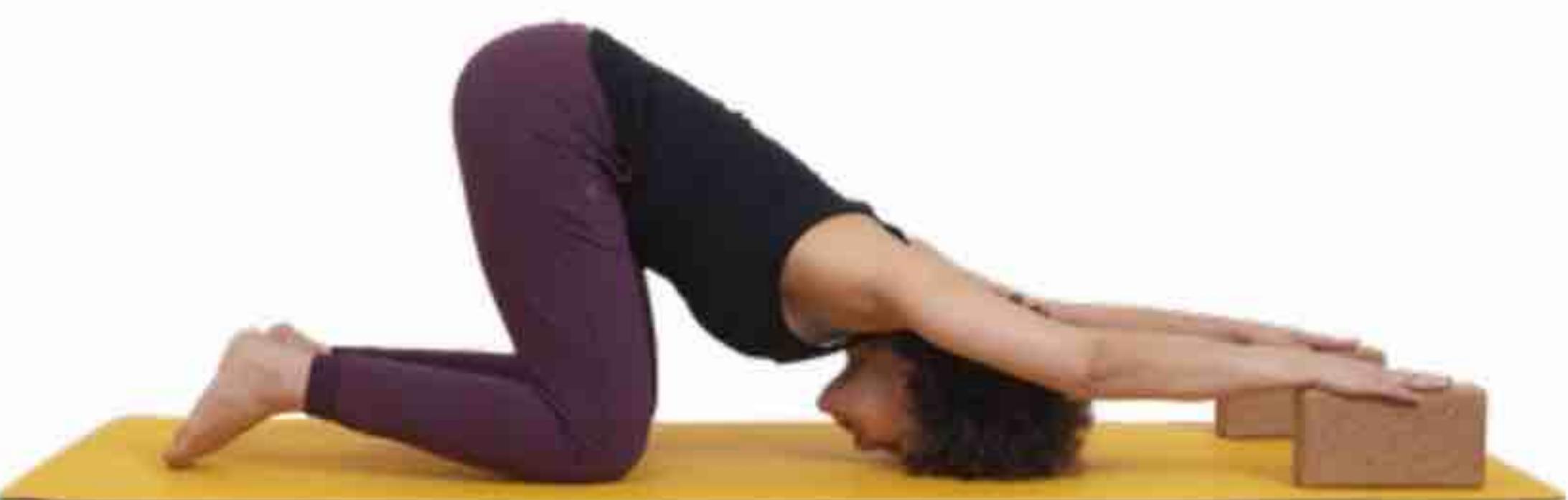
Installez-vous à genou sur votre tapis, en tenant devant vous la sangle, à peu près à hauteur d'épaules. Les bras sont tendus, écartés environ d'un mètre (1a). Étirez bien votre colonne vers le ciel, veillez à ne pas contracter les trapèzes. Sur l'inspiration passez lentement les bras au-dessus de votre tête (1b), et sur l'expiration terminez la trajectoire des bras vers l'arrière, au niveau du bassin (1c). Si votre rotation d'épaules est moins ample, arrêtez-vous là où votre corps donne sa limite, sans forcer. Exécutez le retour sur une nouvelle respiration complète. Puis recommencez 4 à 5 fois.

2.

ANAHATASANA

LA POSTURE DU CŒUR FONDANT AVEC SUPPORT

Depuis la posture précédente, levez votre bassin et glissez les mains vers l'avant. Venez les poser sur les briques préalablement placées au bout du tapis. Votre bassin est à l'aplomb de vos genoux, le front se dépose au sol. L'inspiration favorise une ouverture thoracique, et l'expiration viendra fortifier la relation ventre-lombaires. Détendez bien vos mâchoires et le visage. Chaque respiration laissera la poitrine fondre vers la terre. Restez 5 respirations.



3.

ADO MUKHA SVANASANA

LE CHIEN TÊTE EN BAS AVEC BOLSTER

Depuis la posture à quatre pattes, préparez au sol votre bolster. Sur une expiration, pressez mains et pieds dans le sol et levez votre bassin en diagonal vers le ciel. Les mains restent fermes dans leur appui, les talons se posent ou se rapprochent du tapis. Le front sur le bolster apporte une sensation de détente pour votre nuque. Veillez à bien garder la courbure naturelle de votre nuque. Fermez les yeux. Inspirez, étirez un peu plus le coccyx vers le ciel, expirez dans l'accueil du front qui se détend sur le support. Restez 4 respirations en tout.



4.

ANJANEYASANA VERS ARDHA HANUMASANA

LA FENTE BASSE VERS LE DEMI-GRAND ÉCART

Placez-vous en fente basse, pied gauche à l'avant du tapis, le genou gauche aligné à la cheville. La jambe droite s'étire vers l'arrière, tibia et cou-de-pied en contact du tapis. Inspirez, levez les bras par les côtés et attrapez un coude dans chaque main (4a). Le haut du buste s'ouvre naturellement. Sur une expiration, tendez la jambe gauche, simultanément votre cuisse droite se place perpendiculaire au sol. Posez vos mains de chaque côté de la jambe avant (4b). Le dos maintient un bel étirement. Dans un premier temps, alternez ce mouvement de va-et-vient, en conscience du souffle. Puis stabilisez le mouvement, 3 respirations dans chacune des 2 postures. Pratiquez les 2 côtés.

4a



4b

**Pour vous aider**

Si l'étirement est trop intense, posez vos mains sur des briques.

**Pour vous aider**

Pour réduire l'étirement de la hanche, ouvrez le genou droit vers l'extérieur.



5.

ANJANEYASANA - VARIANTE

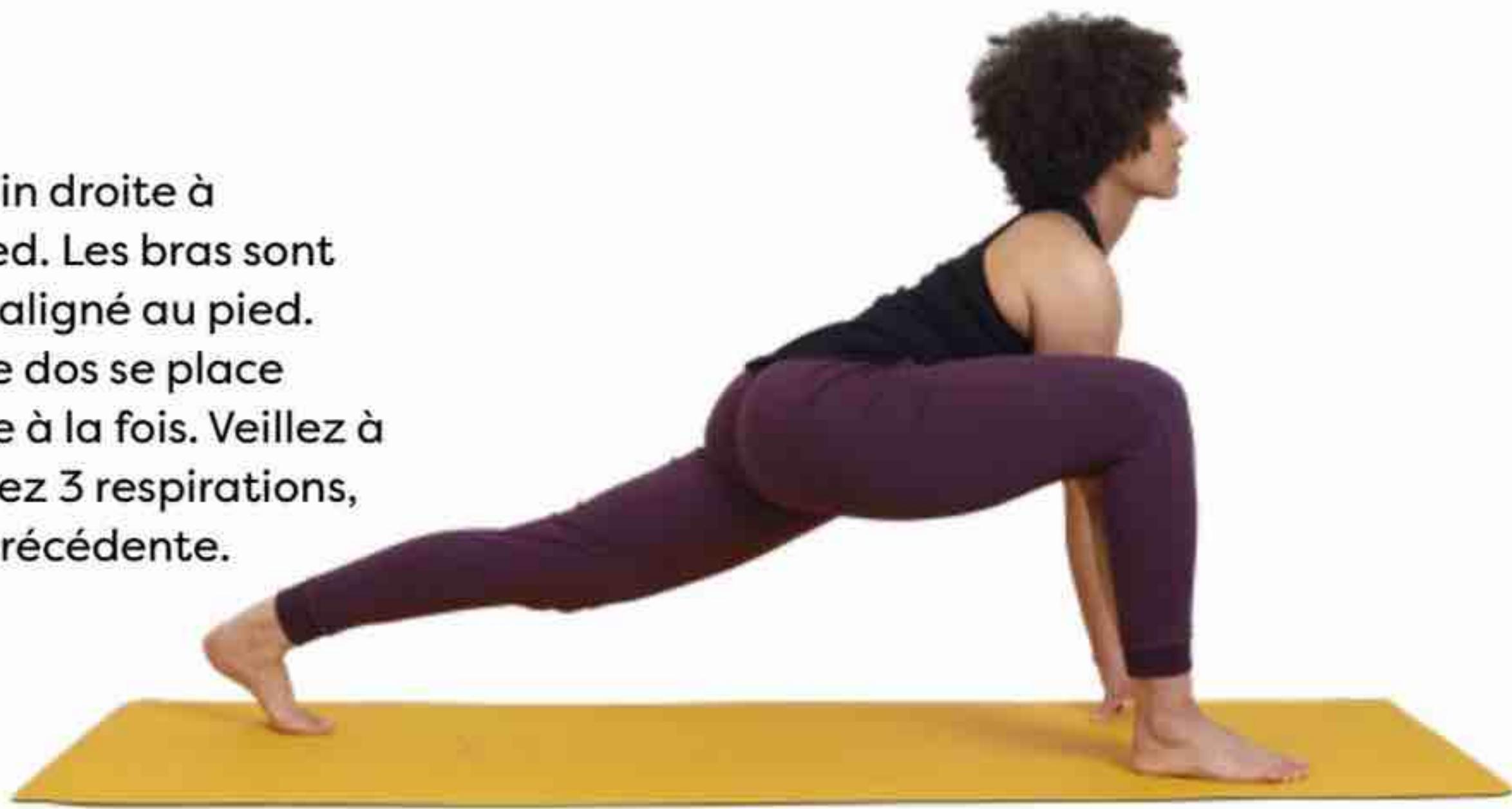
LA FENTE BASSE EN TORSION

Poursuivez en gardant la jambe droite pliée devant vous, genou aligné avec la cheville. La jambe gauche s'étire à l'arrière, genou au sol. Vous êtes en position de départ, la fente basse, bras tendus et mains au sol. Inspirez, faites une rotation du bras droit vers l'arrière et saisissez le cou-de-pied gauche. La tête et le regard se tournent vers l'arrière. Pour stabiliser la posture, le bras gauche est bien actif, main fermement posée au sol, sous l'épaule. Restez 4 respirations. La prise main-pied permet une ouverture passive de l'épaule droite.

6.

ANJANEYASANA
LA FENTE BASSE

Depuis la posture précédente, posez votre main droite à l'intérieur de votre jambe droite, proche du pied. Les bras sont parallèles, sous les épaules, le genou droit est aligné au pied. Sur une inspiration, tendez la jambe arrière. Le dos se place dans une extension de colonne ferme et douce à la fois. Veillez à maintenir le bassin à une bonne hauteur. Restez 3 respirations, puis pratiquez l'autre côté depuis la posture précédente.



7.

PARSHVA TRIKONASANA
LE TRIANGLE

Placez-vous debout et écartez largement les pieds. Ouvrez le pied droit à 45°. Votre pied gauche est bien ancré au sol. Inspirez, levez vos bras sur les côtés, parallèles au sol. Sur l'expiration, placez le buste en flexion latérale à droite. La main droite se place derrière le pied droit, le bras gauche s'élève vers le ciel et le regard se tourne vers la main gauche. Sur l'inspiration, prenez conscience du flanc qui s'étire et de la force de la colonne pour maintenir l'axe du buste. À l'expiration, affirmez vos appuis au sol. Restez 4 respirations, puis revenez sur une inspiration et pratiquez de l'autre côté.



Pour vous aider

Si la flexion est trop intense, posez la main sur une brique placée derrière votre pied.



8.

PARIVRITTA PARSVAKONASANA
LA FENTE EN TORSION

Démarrez debout et faites un grand pas vers l'avant avec la jambe droite. Pliez votre genou droit en cherchant à le pousser vers l'avant, le talon gauche se décolle et engage une poussée arrière. Redressez bien votre buste, puis inspirez, levez les bras et sur l'expire pivotez le buste à droite et posez votre coude gauche contre l'extérieur du genou droit. Joignez les mains en prière, pressez les l'une contre l'autre pour bien allonger la nuque. Aidez-vous du coude gauche pour accentuer la torsion, sans forcer. Cherchez à amener la hanche droite vers l'arrière. Enfin, tournez votre visage vers l'arrière. Restez 4 respirations, puis pratiquez de l'autre côté.



9.

USTRASANA DEPUIS BALASANA LE CHAMEAU DEPUIS L'ENFANT

Placez-vous dans la posture de l'enfant, mains vers les pieds. Sur une inspiration, posez les mains sur les talons et remontez le buste en redressant les cuisses et en avançant le bassin jusqu'à l'extension complète des hanches. Vos abdominaux tirent sur les basses côtes, de manière à contrôler l'extension dorsale. Le sternum est projeté vers l'avant. La tête suit, mais sans casser la nuque. Restez 4 respirations, à l'écoute des sensations d'ouverture de la poitrine. Puis prenez un temps de transition en revenant dans la posture de l'enfant.



Pour vous aider

Si la flexion est trop intense, placez les mains en bas de votre dos, au niveau de la courbure lombaire.



10.

CAMATKARASANA LA CRÉATURE SAUVAGE

Démarrez en chien tête en bas (posture 3). Sur une inspiration, levez votre jambe droite vers le ciel et dans la fluidité du geste ouvrez la hanche droite et pliez le genou. En poursuivant l'ouverture de hanche, sur une expiration, vous allez amorcer une bascule du corps vers l'arrière jusqu'à poser le pied droit au sol, genou fléchi. L'étirement de votre bras droit vers le haut et l'arrière accompagne le mouvement. Restez 3 respirations profondes. Le retour se fait sur une expiration, en sollicitant toutes les chaînes musculaires du corps. Prenez un temps d'observation dans balasana, puis pratiquez l'autre côté.



11.

SUPTA BADDHA KONASANA LE CORDONNIER ALLONGÉ

Organisez vos accessoires, placez une couverture en haut du bolster et les briques à proximité. Allongez-vous, les lombaires bien en contact avec la base du bolster, les fessiers posés au sol. Pliez et ouvrez vos genoux, les plantes de pieds l'une contre l'autre. Placez les briques sous vos cuisses pour accompagner l'ouverture de hanches qui se fera sans effort. Sur une inspiration, portez les bras vers l'arrière, les mains attrapent les coudes. Fermez les yeux, laissez-vous porter par la posture, le ventre se détend, la poitrine s'ouvre, les articulations des épaules se relâchent. Mentalement faites descendre progressivement la respiration vers le bassin.



Enchaîner la séquence



Mayssa pratique sur un tapis **Chin Mudra**, et porte un legging et un débardeur **Chin Mudra**.

Devenir prof de yoga.

Comment trouver la formation qui vous correspond ?

Avant de se lancer, il est important de se poser les bonnes questions : pourquoi faire une formation ? Quel style choisir ? Que fait-on en formation ? Faisons ensemble un tour de l'offre, pour vous aider à trouver la formation qui vous correspond.

PAR FLORINE CAUCHIE

RANCHIR LE CAP. Après des années de pratique, devenir professeur de yoga devient naturellement « la prochaine étape ». Celle qui pousse à progresser et à approfondir, encore plus, sa pratique. Mais avant d'entamer ce genre de voyage, il est essentiel de se poser les bonnes questions. Pour Alexandra, graphiste à Paris, l'idée de devenir professeure de yoga lui trotte dans la tête depuis plusieurs années : « c'est un peu complètement naturel... comme une évolution ! » Mais pas toujours facile de s'y retrouver : l'offre de formations professorales s'apparente à une jungle, débordant de lianes auxquelles se raccrocher : formations allant de 30 à 900 heures, sur plusieurs week-ends, en continu ou en plusieurs années, des labels différents, des styles à n'en plus finir... Bref, un sacré pêle-mêle, qui rend le choix difficile.



QUELQUES CHIFFRES

Entre 1300 et 5 000 € : c'est ce qu'il faut compter pour une formation professorale de qualité. Tout dépend de l'école choisie, de la durée de formation, du lieu, et du style envisagé. Bien sûr, si votre formation se déroule à l'étranger, il faudra en plus compter les frais de voyage et de séjour !

50 heures : c'est la durée de certaine formation express. C'est évident qu'on ne peut pas devenir professeure de yoga en si peu de temps. En revanche, quand on a déjà suivi une formation longue, 50 heures peuvent suffire pour approfondir certains domaines spécifiques (pré ou post natal, hormones, sur chaise, etc.).

Une centaine : c'est le nombre de formations en France d'après l'École Française de Yoga. Les propositions de contenus sont très hétérogènes : de 200 à 900 heures, dispensées au cours d'une période allant d'un mois à cinq ans.

10 millions : c'est le nombre de Français qui ont pratiqué le yoga au cours des trois dernières années, d'après une enquête menée en 2022 par le SNPY (Syndicat national des professeurs de yoga).

Interrogez-vous sans complaisance

Avant de partir à la recherche d'une formation, il est important de se questionner : ai-je réellement envie d'enseigner le yoga ? Si l'objectif de la formation est d'approfondir sa pratique ou de s'améliorer, une retraite ou plusieurs retraites de yoga devraient suffire. En revanche, si vous êtes déterminée à enseigner, il est important de choisir une formation sérieuse et de qualité, prête à vous pousser hors de votre zone de confort. Ne vous limitez pas aux fausses croyances que vous nourrissez envers vous-même. Vous n'êtes ni trop vieille, ni trop jeune, ni trop timide ou inexpérimentée, ni pas assez souple.

Y a-t-il un style de yoga qui vous parle plus que d'autres ?

Déterminez ensuite le style qui vous correspond le mieux. Du Hatha au Kundalini en passant par l'Iyengar et l'Ashtanga, chaque style propose une approche différente du yoga, du corps et de la pratique. Optez pour quelque chose qui vous passionne : cela facilitera votre apprentissage. Pour Alexandra, ce sera du « yoga Vinyasa dans un premier temps ». Ensuite, que vous choisissiez une formation en Inde, berceau du yoga, ou en France, l'important est de trouver une formation qui propose un programme structuré et rigoureux, reconnu et validé par l'État (voir encadré).

LA CERTIFICATION PROFESSIONNELLE

Une grande avancée dans le monde du yoga

Jusqu'à très récemment, le métier de professeure de yoga n'était pas réglementé. Il n'existait aucun diplôme d'État ou de formation reconnue par les autorités publiques. Résultat : n'importe qui pouvait se déclarer professeure et donner des cours à différents publics, sans avoir suivi de formation qualifiante. Choisir une formation sérieuse et reconnue par les professionnels du secteur était alors la seule manière de crédibiliser son parcours. Mais les choses sont en train d'évoluer ! Depuis quelques années, le monde du yoga voit fleurir des certifications professionnelles, enregistrées officiellement par l'organisme France Compétences (instance de gouvernance nationale de la formation professionnelle et de l'apprentissage).

Grâce à ces certifications comme celles de Yoga Danse, de l'École Française de Yoga ou des Écoles Nationales

de Professeurs de Yoga, les futures professeures pourront obtenir un certificat de professionnalisation. Les programmes sont très intenses et validés par l'organisation. Il peut s'agir de connaître les principales asanas, développer son esprit critique sur la pratique des différentes formes de yoga, se positionner dans une démarche d'amélioration continue, comprendre l'anatomie, connaître le vocabulaire physiologique, le vocabulaire sanskrit... À l'issue d'une formation de ce type, un examen. Devant trois jurés, les futurs certifiés doivent être capables de créer et d'animer un cours d'une heure, en prenant en compte les spécificités d'un public donné. L'école de formation remonte ensuite la liste des professeurs certifiés à l'État.

Actuellement, ces certifications comme « Enseigner le yoga » sont proposées un peu partout à travers la France. Chaque

partenaire a pour obligation de reprendre le référentiel de compétences et est ensuite libre de l'adapter, selon les spécificités voulues. L'occasion pour les élèves de choisir une formation, de qualité, qui leur ressemble.

Optez donc pour une formation qui offre un certificat de professionnalisation. Premièrement, cela vous offre la possibilité d'une reconnaissance de votre métier, tout en permettant un financement par votre Compte Personnel de Formation (CPF). En second lieu, il arrive que des studios demandent la liste des diplômés aux différents centres de formation, pour leur recrutement. Enfin, la certification commence à faire son chemin et dans quelques années elle pourrait devenir obligatoire. Le certificat serait alors indispensable pour pouvoir enseigner. Autant anticiper !

Définissez vos attentes

Interrogez-vous enfin sur vos attentes vis-à-vis de cette expérience. Pour Alexandra, la réponse est claire : « Ce que j'attends de la formation, c'est d'approfondir ma pratique. Posturale, dans un premier temps, en maîtrisant mes alignements, mes placements... Mais aussi une meilleure connaissance de l'anatomie, de la philosophie yoga. En bref, entrer dans une posture d'enseignant de yoga en apprenant, par exemple, à construire une séance. Je pense qu'on en a une certaine base après plusieurs années de pratique, mais on survole ». Pour savoir si la formation envisagée répond à vos attentes personnelles et professionnelles, demandez à feuilleter les programmes des différentes formations.

En règle générale, en formation, différentes thématiques sont abordées. L'étude des postures, des ateliers pour étudier l'anatomie, la philosophie du yoga, l'ayurveda, les ajustements, des entraînements à l'enseignement, des discussions en groupe... Une fois le programme idéal trouvé, veillez à ce que la formation envisagée soit marquée Qualiopi. Cette certification atteste de la qualité du processus mis en œuvre par les écoles de formation et permet ainsi une plus grande lisibilité de l'offre de formation auprès des apprenants. Enfin, méfiez-vous des formations qui vous vendent monts et merveilles : vivre de sa passion n'est pas toujours chose facile. Une formation qui vous affirme le contraire est dans une démarche principalement commerciale, ce qui n'est pas rassurant. Pour le reste, il suffit de franchir le cap !



UN CHOIX À FAIRE

Formation en ligne ou en présence ?

Depuis la crise sanitaire du Covid-19, de nombreuses formations professorales sont proposées en ligne. Ce type de formation a l'avantage de permettre de profiter d'enseignements de professeurs du monde entier, avec un budget réduit. Cependant, il est peut-être préférable d'opter pour une formation en studio physique. En effet, cela permet, notamment, d'être remplacés pendant les pratiques par les formateurs. Mais ici, à vous de choisir ce qui vous semble le plus adapté à vos besoins.



Formation en immersion ou espacée dans le temps ?

Selon les centres et écoles de yoga, certaines formations sont dispensées sur quatre semaines intensives, en immersion totale, souvent dans des lieux isolés et un cadre idyllique. D'autres sont étagées dans le temps, sur plusieurs mois, voire sur plusieurs années et ont lieu principalement le week-end. Le format d'enseignement dépend beaucoup de vos préférences sur les méthodes d'apprentissage ainsi que de votre organisation professionnelle et personnelle. Si vous avez un travail, difficile de tout quitter pour quatre semaines de formation intensive. En revanche, la formation intensive peut être un format idéal si vous souhaitez vous engager pleinement dans l'enseignement. L'immersion offre un énorme avantage : celui de s'ancrer totalement dans l'instant présent. Il est également possible de mixer les deux approches et d'opter pour des sessions le week-end, sur un temps plus long, accompagnées d'une ou plusieurs semaines en immersion de temps à autre.



Et après ?

Après une formation, un travail important vous attend. En effet, une formation de base ne suffit pas à « devenir » professeure de yoga. Il est important de continuer à se questionner, à adapter ses acquis face à son public, aux divers corps et contraintes rencontrés. Il est aussi essentiel de faire évoluer sa pratique personnelle au fil des années. Pour Anaïs, professeure de yoga située dans les Landes, « 200 heures de formation sont un bon début, mais cela ne suffit pas ». Beaucoup de notions sont abordées durant ces premières heures. On voit un peu de tout, et de tout un peu. Plus tard, il sera donc nécessaire de revenir sur certains points pour les approfondir. Un autre point souvent négligé par les formations, courtes ou longues, est la dimension entrepreneuriale. On forme les futurs professeurs au yoga, mais pas à comment en faire une activité professionnelle rentable. Or la concurrence est rude et il faut apprendre à bien communiquer, à se rendre visible, à utiliser efficacement les réseaux sociaux, à attirer les élèves et à les fidéliser, à vendre ses cours au juste prix. Bref, l'enseignement du yoga a aussi une dimension business qu'il est important de maîtriser.

Le label Yoga Alliance

Crées il y a 25 ans aux Etats-Unis, les formations Yoga Alliance sont vite devenues un standard mondial, avec un « produit d'appel » qui a connu un grand succès, la formation 200 heures (des formations de 300 ou 500 heures existent également). Victime de son succès, le label Yoga Alliance n'a pas toujours su préserver les standards techniques et éthiques qui, en théorie, inspirent ses formations. Le problème n'est pas tant la qualité des programmes de formation mis au point par le label, mais leur application par les centaines d'écoles qui proposent la formation. Il est donc important de bien se renseigner, notamment auprès d'enseignants ayant déjà suivi la formation, pour choisir une école qui applique avec rigueur les standards définis par Yoga Alliance.



Apaiser le corps et le mental avec la cohérence cardiaque

Une technique de respiration issue des neurosciences qui est comme un véritable débrayage du stress, trois fois par jour.

PAR LIONEL COUDRON | POSTURES CORINNE MIÉVILLE | PHOTOS ROLAND MÉNÉGON

A MAÎTRISE de la respiration, dont la cohérence cardiaque est un exemple, est le moyen idéal d'agir sur la dimension automatique et réflexe du fonctionnement de notre organisme. Quand vous agissez sur votre respiration de manière volontaire, vous utilisez l'un des meilleurs moyens pour intervenir sur vos systèmes neurovégétatif, digestif et cardiovasculaire, mais aussi sur votre état psychique et c'est pourquoi la respiration est tant utile pour vous libérer du stress.

Pranayama et cohérence cardiaque : même combat

Si le pranayama est vieux comme le yoga, la cohérence cardiaque, qui s'appuie elle aussi sur la respiration, est une discipline plus récente, issue des neurosciences. Le choix du nom « cohérence cardiaque » est lié à son effet positif sur les battements de cœur que l'on peut voir sur un électrocardiographe. Lorsque vous respirez lentement et calmement, les battements de votre cœur sont dits plus « cohérents » et non plus « chaotiques ».

Stimuler le tonus parasympathique

Le système nerveux autonome, aussi appelé neurovégétatif, qui commande tous vos systèmes, est composé de deux branches qui s'équilibrent et s'opposent. D'une part, le système sympathique, qui va stimuler l'organisme en cas de besoin d'énergie, comme pour faire face à un danger. Dans ce cas, il va accélérer le cœur et la respiration, dilater la pupille pour mieux voir et ralentir la digestion et le transit. D'autre part, le système parasympathique qui, lorsqu'il s'active, permet de recharger l'organisme en énergie. Il fait point par point l'inverse du sympathique, il active par exemple la fonction digestive et calme le cœur et la respiration.

Si ces deux branches collaborent en permanence, notez bien que le système parasympathique est toujours enclenché et doit être toujours plus puissant. C'est ce que l'on appelle le « tonus parasympathique de base ». Ce tonus agit continuellement sur votre cœur en le régulant et l'apaisant. Si ce tonus est insuffisant, c'est la porte ouverte à tous les dérèglements dans le corps y compris le sommeil, l'immunité.



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.

Si vous prenez votre pouls maintenant, vous constaterez certainement des battements réguliers de votre cœur. Comme vous êtes au repos, probablement entre soixante et soixante-dix battements par minutes. Si vous vous levez, faites quelques pas ou bien si vous courrez, vous fournissez un effort et votre fréquence peut monter considérablement. Dès que vous serez à nouveau au repos, votre fréquence baissera sous la stimulation du parasympathique, alors que dans le même temps, le sympathique relâche sa stimulation.

La Variabilité Instantanée de la Fréquence Cardiaque

En réalité, votre fréquence n'est pas si régulière que cela vous paraît, et cela même au repos. Supposons que votre fréquence soit de 60, vous pourriez vous dire qu'il y a donc un battement de cœur toutes les secondes. Cela est vrai en moyenne, mais entre chaque battement, la durée n'est pas la même, parfois c'est plus d'une seconde, parfois moins. C'est ce que l'on appelle la Variabilité Instantanée de la Fréquence Cardiaque ou VFC. En pratiquant la cohérence cardiaque, le rythme des battements devient plus régulier. En ralentissant votre respiration, vous verrez votre cohérence s'améliorer instantanément. Et plus vous vous entraînez, mieux cela fonctionne.

L'entraînement, clé de la réussite

Pour que le système parasympathique en profite sur le long terme, il faut que vous vous entraîniez régulièrement et ce sur plusieurs semaines. Certes, dès la première fois vous pouvez ressentir un bénéfice sur votre état, mais pour agir sur votre santé, il faut parfois plusieurs semaines, voire plusieurs mois. Il faut donc savoir persévérer par un entraînement.

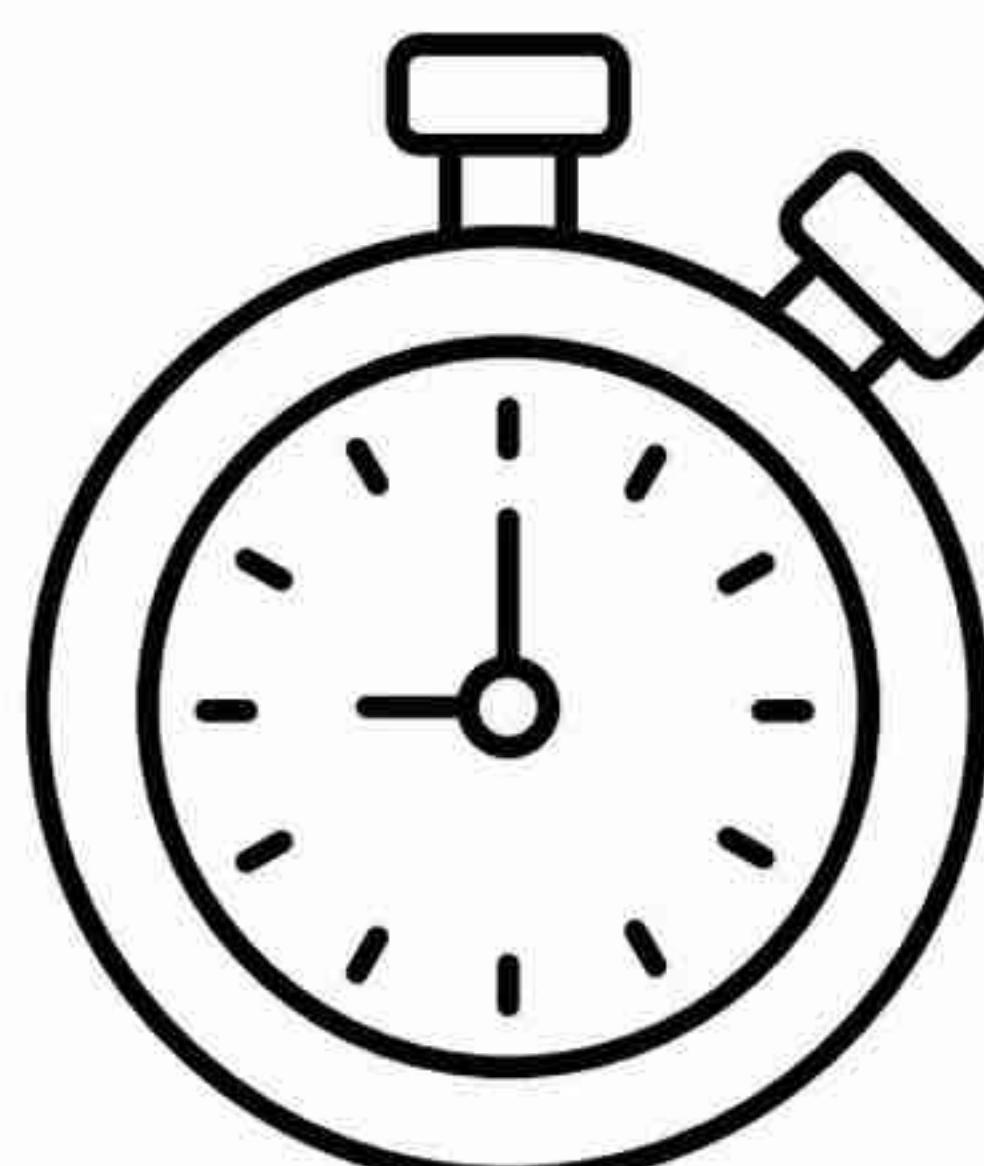
En cohérence cardiaque, on propose comme moyen mnémotechnique le nombre de jour dans l'année : 365. Ce chiffre rappelle qu'il faut s'entraîner trois fois par jour, à six respirations par minutes, pendant cinq

minutes. Ainsi, un quart d'heure de cohérence cardiaque par jour vous permet de modifier en profondeur votre état, en renforçant de façon durable le système parasympathique qui agit sur tous les organes de votre corps, y compris, et je tiens à le souligner, votre système immunitaire ! Et donc aussi sur l'ensemble des maladies inflammatoires comme les rhumatismes inflammatoires, les syndromes neurologiques inflammatoires ou même la dépression. C'est comme un véritable débrayage du stress trois fois par jour.

Ainsi, avec de l'entraînement, votre cohérence cardiaque s'améliore et améliore aussi votre espérance de vie en bonne santé, tellement ce tonus parasympathique est important !

Cohérence cardiaque et hygiène de vie

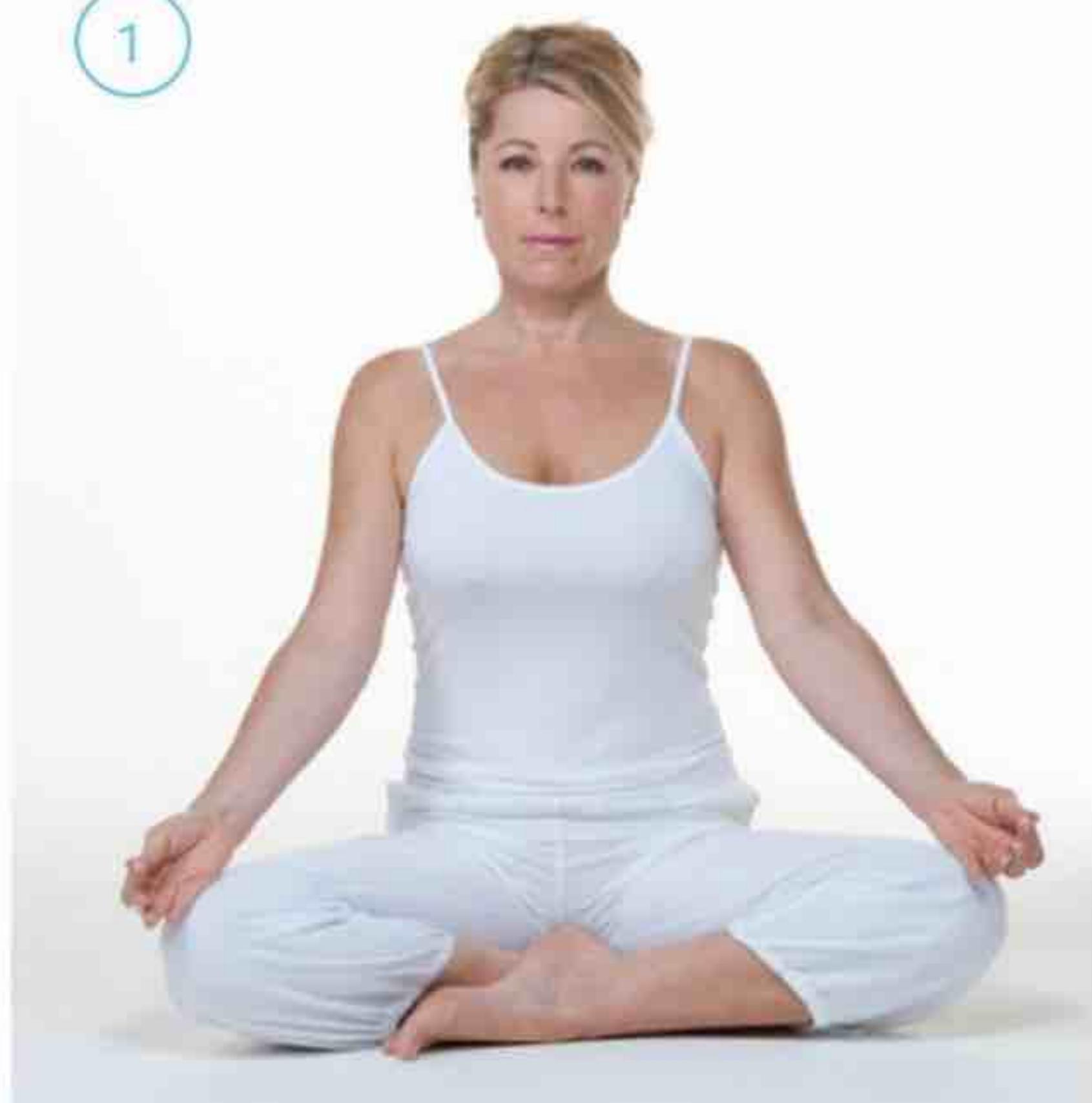
Votre cohérence cardiaque dépend aussi de votre alimentation, en particulier de l'apport suffisant d'oméga 3, et de votre activité physique, comme le yoga naturellement et bien sûr de la respiration apaisée dont nous parlons depuis le début. Notez bien qu'il n'existe aucun médicament qui puisse l'améliorer. Au contraire, la majorité des médicaments ont une action délétère sur la cohérence. D'autre part, elle diminue avec l'âge, car le tonus parasympathique baisse. D'où la nécessité de l'entretenir par une pratique régulière.



La cohérence cardiaque en pratique

La cohérence cardiaque consiste à respirer lentement, à 6 respirations par minute, à raison d'une inspiration et expiration toutes les 10 secondes, ce qui adresse un message à votre cerveau et qui lui dit que vous êtes au calme. De facto, votre cerveau adresse en retour des signaux à votre corps pour renforcer le système parasympathique, ce qui rend plus cohérente la VFC.

1

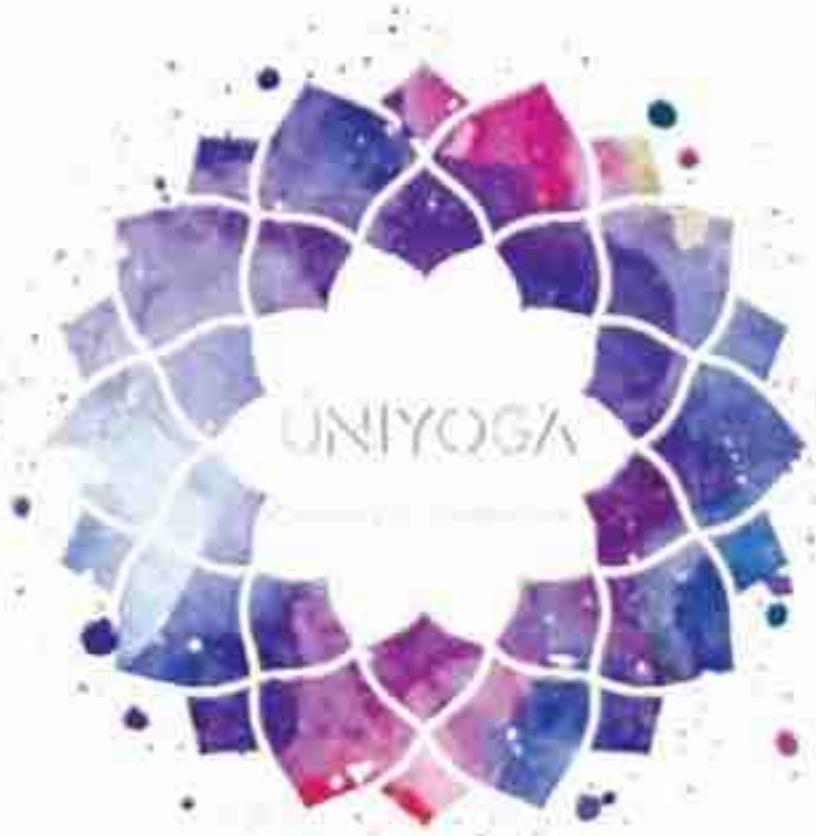


Installez-vous confortablement, assise dos droit (**photo 1**) ou allongée sur le dos (**photo 2**) et prenez un temps pour observer votre respiration. Suivez le parcours de votre souffle. À l'inspiration, imaginez le souffle à l'entrée des narines, puis qui pénètre dans l'arrière gorge et la poitrine et descend jusque dans le ventre. À l'expiration, suivez le parcours inverse. Laissez-vous bercer et vous verrez qu'automatiquement votre respiration va ralentir. Vous êtes fin prête pour débuter votre premier cycle de cohérence cardiaque.

Observez votre montre ou le minuteur de votre téléphone. Inspirez pendant 5 secondes et expirez pendant 5 secondes. Une respiration complète dure ainsi 10 secondes. Laissez-vous porter par ce flux d'air qui va et vient. Laissez faire le processus. Veillez simplement à être bien et à ne pas manquer d'air. Ce rythme permet de réaliser 6 respirations complètes par minute. Pratiquez durant 5 minutes, soit un total de 30 respirations. Et recommencez 2 autres fois dans la journée (la fameuse règle 365, soit 3 fois par jour, 6 respirations, pendant 5 minutes). Vous trouverez aussi de nombreuses applications gratuites pour smartphone qui vous aideront à suivre cette routine et à caler votre souffle sur le bon rythme.

2





Entretien avec l'équipe pédagogique

Qu'est ce qui rend votre formation 200h unique ?

Notre approche holistique : notre formation ne se contente pas d'enseigner les postures de yoga mais intègre également l'alignement précis, la philosophie, la méditation, la respiration, l'anatomie et une étude des différents styles de yoga traditionnels pour une compréhension complète du yoga.

Notre méthodologie d'enseignement : notre formation Hatha Yoga, certifiée Yoga Alliance, se déroule en présentiel (un week-end par mois pendant 9 mois). Elle inclut la pédagogie inversée où le stagiaire devient acteur de son propre apprentissage, des mises en situation réelles pour l'entraînement à l'enseignement et une grande importance accordée au développement de la pratique personnelle. **La qualité de notre équipe pédagogique** : composée de professeurs experts dans leur domaine, passionnés et capables de transmettre leurs connaissances de manière claire et inspirante.

Qu'est-ce qu'une formation Hatha Yoga avec une vision holistique ?

Dans notre formation nous abordons les différents yoga traditionnels les plus pratiqués (Ashtanga, Kundalini, Iyengar, Sivananda, Bikram, Yin...) pour analyser, comprendre et comparer leurs différences.

Transformez-vous avec UNIYOGA

Le centre de formation de yoga avec une vision holistique et unique sur le marché



Cérémonie de diplômes de notre dernière promotion avec M. Aschieri, Maire de Mouans-Sartoux (06)

Nous avons également développé une **méthodologie pour concevoir des cours de yoga à fort pouvoir transformateur**, quel que soit le style : dynamique, réparateur ou axé sur l'alignement.

Qui participe à vos formations ?

Les personnes qui envisagent une reconversion professionnelle ou qui souhaitent enrichir leur métier (kinésithérapeute, professeur de sport...) et ceux souhaitant simplement développer leur propre pratique.

Quelles sont vos autres formations de yoga ?

Depuis l'année dernière, nous avons lancé nos formations avancées. La formation **Yoga Santé 150h** pour adapter les séances aux pathologies. Notre nouveauté cette année concerne la formation **Yin Yoga 70h** qui porte sur l'étude de la douleur et des méridiens. Pour finir, en 2025, nous proposerons une nouvelle formation **"Yoga avant, pendant et après grossesse"**.

Comment est née l'idée de créer votre centre de formation ?

UNIYOGA est né de l'envie commune de plusieurs professeurs de yoga de proposer une formation pour les passionnés de yoga, unique et différenciante sur le marché alliant professionnalisme et expertise dans la transmission des savoirs.

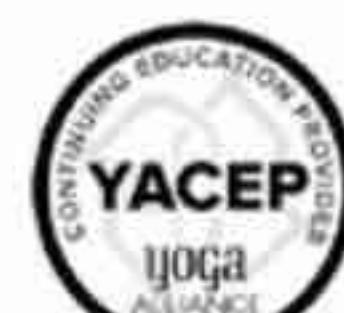
L'objectif étant de transformer personnellement les participants.

ENVIE D'EN SAVOIR PLUS ?

Découvrez nos formations et contactez-nous en flashant ce QR Code



www.uniyoga.fr



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : **ACTIONS DE FORMATION**

Bakasana

LE CORBEAU



Ana porte une tenue Blùm yoga et pratique sur un tapis Blùm yoga

BIENFAITS

- Renforce les bras, avant-bras et poignets
- Renforce ceinture scapulaire
- Fortifie sangle abdominale
- Dynamise et chauffe le corps
- Augmente la conscience du centre de gravité (bassin)
- Développe la confiance en soi

CONTRE-INDICATIONS

- Problèmes articulations poignets, épaules, coudes
- Arthrose cervicale avancée
- Fragilités des hanches
- Hernies hiatale ou inguinale

EXPIRATION
LENTE ET
PROFONDE

REGARD
OUVERT AU
SOL



Fermeté et équilibre

Apprivoissons cet oiseau hors du commun, symbole de vigilance et de transformation

TEXTE ELÉONORE GRATTON | POSTURES ANA PAVALESCU | PHOTOS SÉBASTIEN DOLIDON

LE CORBEAU symbolise en Inde la longévité, la fidélité et la vigilance. Dans d'autres contrées, il est synonyme de bon présage et de transformation. Cet oiseau inspire du mystère et des projections propres à l'existence humaine : engagement, peur, impuretés, transformation, force, sérénité, ombre, lumières... Face à toutes les composantes de la psyché humaine, le centrage du corps et de l'esprit sont nécessaires pour ne pas siller. Cette posture fait converger nos forces vers le plexus solaire, avec un souffle ferme et profond. Elle demande de la persévérance et nous apprend que bras, mains et haut du corps sont assez puissants pour générer des actions et nous aider au cœur de situations délicates. Une volonté ferme et douce, une confiance renouvelée, suffisent alors pour nous maintenir en équilibre sur le fil de notre vie.

Cette posture demande de la constance et de la force, le temps et la pratique sont vos compagnons. Une couverture posée devant vous dissipera la peur de tomber en avant.

La pratique

Accroupissez-vous, les pieds écartés un peu plus que la largeur du bassin. Les mains sont posées devant les pieds, écartées de la largeur des épaules, bien ancrées dans le sol. Les bras sont en contact avec l'intérieur des genoux, coudes légèrement pliés. Sur une expiration, transférez le poids du corps sur les mains en décollant les talons et en levant le bassin vers le ciel, plus haut que les épaules. Les genoux restent en contact des bras, vers le creux des aisselles. Pressez ces deux zones l'une contre l'autre : arrière des bras et jambes. Cette pression-contraction va créer l'activation du plancher pelvien et des abdominaux (photo 1).

Inspirez après cette étape, puis expirez et concentrez vos forces vers le plexus solaire. Poursuivez l'engagement pelvien et abdominal et décollez les pieds du sol. Les avant-bras sont perpendiculaires au sol. Le corps se ramasse en cherchant l'équilibre par la force de levier dans le ventre et le bassin et grâce à la musculature des bras. Une fois installée, fixez le sol du regard et maintenez l'équilibre, en respirations naturelles ou à poumons vides.

1

EKA PADA BAKÂSANA

LE CORBEAU, UNE JAMBE LEVÉE

Depuis la posture de base du corbeau, portez le poids du corps un peu plus sur le bras droit, tout en allégeant le contact du genou gauche sur bras gauche. Travaillez ce transfert 2 ou 3 fois, puis quand vous sentez la force à droite prête à devenir support principal de la posture, inspirez. Sur l'expire, allégez peu à peu la jambe gauche, en l'étirant en diagonale vers l'arrière et vers le ciel. Restez 3 à 5 respirations, puis sur une expire ramenez le genou gauche sur le bras, posez les pieds et relâchez la posture avant de pratiquer l'autre côté.

Cette variante joue avec la force et la proprioception de la pratiquante, et donne une sensation d'hauteur et de déploiement. Elle demande maîtrise et lenteur, des bras puissants et une sangle abdominale très engagée.



2

PARSHVA BAKASANA

LE CORBEAU EN TORSION

Placez-vous accroupie, jambes rapprochées, talons décollés, puis tournez le buste à droite et posez les mains au sol. Vous êtes en position de départ, en torsion. Sur une expire, portez le poids du corps sur vos mains et fléchissez les coudes. Cherchez ensuite la connexion du fessier droit contre le triceps droit, et de l'extérieur du genou gauche avec le triceps gauche.

Puis sur une inspiration, transférez le poids du corps davantage vers l'avant, le regard au sol. Petit à petit soulevez vos 2 pieds, sur une respiration calme et contrôlée. Restez 5 respirations puis revenez pieds au sol et pratiquez l'autre côté.

Cette variante requiert une force particulière au niveau des épaules et un engagement des fléchisseurs de hanches. L'équilibre développe des sensations inhabituelles par l'association d'inversion et torsion.



3

LE CORBEAU BRAS TENDUS

Dans cette posture, les bras sont tendus et les genoux au plus près des aisselles, bien posés sur les triceps.

Depuis la posture accroupie, talons décollés et bassin au-dessus des épaules, vous amorcez le transfert du poids du corps sur vos mains. Puis simultanément vous tendez les bras et terminez de transférer le poids du corps vers l'avant. Ces deux mouvements se font simultanément. Les pieds se décollent dans la continuité. Les poignets sont en flexion maximale. Restez 4 respirations. Concentrez-vous sur le bout du nez (nasagra) pour augmenter votre concentration.



4

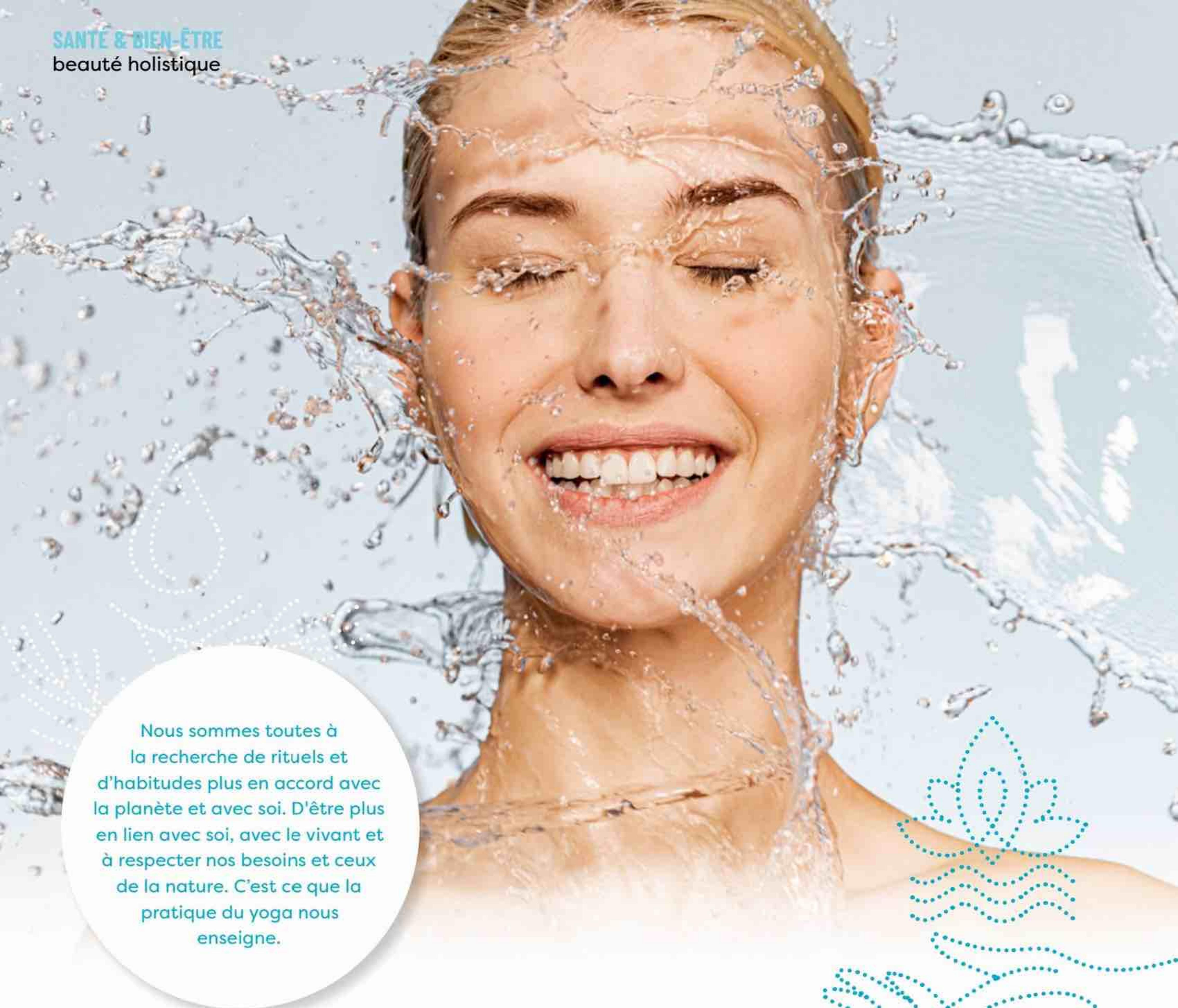
BALASANA BAKASANA LE BÉBÉ CORBEAU

Cette variante démarre avec les avant-bras posés au sol, depuis la posture de l'enfant, balasana.

Décollez les talons, laissez le bassin s'étirer vers le ciel et avancez si nécessaire les genoux vers les coudes. Vous devez presser les avant-bras dans le sol, l'angle de vos coudes se resserre, mais les épaules restent éloignées des mains. Inspirez et sur l'expire, déposez un genou puis l'autre sur l'arrière des bras. Veillez à ne pas tasser votre corps, qui est plus ramassé que dans les autres variantes.

Les coudes au sol affermissent la stabilité et permettent une concentration affinée sur la forme de la posture et non pas sur son équilibre, sa puissance. C'est une étape intéressante pour intérioriser la courbe du corps et percevoir plus précisément la symbolique de la posture. Restez 5 respirations, puis reposez-vous en balasana.





Nous sommes toutes à la recherche de rituels et d'habitudes plus en accord avec la planète et avec soi. D'être plus en lien avec soi, avec le vivant et à respecter nos besoins et ceux de la nature. C'est ce que la pratique du yoga nous enseigne.

Rituels de rentrée

repenser ses routines

Pour rendre la rentrée plus douce et attractive, rien de tel que d'intégrer de nouveaux rituels, d'entamer une routine fraîche, pour se donner un nouvel élan.

PAR ORIANE ROUSSET

1

ÉTAPE 1 : LESS IS MORE

Le skinimalisme est une tendance émergente de la *clean beauty* qui propose une approche minimaliste de la routine de soins de la peau. Elle consiste à utiliser un nombre plus restreint de produits mais de plus grande qualité et polyvalents. Plutôt que de superposer une multitude de produits, on ritualise ses soins, en passant plus de temps à masser sa peau pour qu'elle profite des actifs cosmétiques. Cette routine simplifiée a de nombreux avantages, comme celui de favoriser une peau plus équilibrée et apaisée quand l'accumulation de produits peut l'agresser, et celui de mieux respecter l'environnement. En bonus, l'automassage permet d'être plus ancrée dans le présent tout en s'offrant un moment relaxant et méditatif.

Quelques marques de *clean beauty* engagées pour entrer dans le skinimalisme : Antipodes, marque néo-zélandaise qui utilise des actifs naturels puissants ; Typology, dont les produits sont fabriqués en France, accessibles et minimalistes ; Seasonly, qui privilégie des listes d'ingrédients courtes et non toxiques ; Rowse, qui suit également la tendance minimaliste pour ne garder que l'essentiel ; Ulé, nouvelle marque dont les produits contiennent tous une base commune de plantes actives ; Nüssa qui se concentre sur 2 routines, une de jour pour repulper, une de nuit pour régénérer ; Nuence, qui crée des crèmes ciblées grâce aux principes de la médecine traditionnelle chinoise.

Pour aller plus loin dans le minimalisme, on peut intégrer à sa routine un rituel yoga du visage, cette ancienne technique ayurvédique qui connaît un succès grandissant ces dernières années (voir encadré).

« *Le skinimalisme est une tendance émergente de la clean beauty qui propose une approche minimaliste de la routine de soins de la peau* »

RITUEL YOGA DU VISAGE

Exercice 1, pour travailler l'élasticité de la peau

Pratiquez avec des mains et un visage propres. Entre l'index et le pouce de chaque main, venez presser le menton 3 secondes, avant de déplacer les doigts le long de l'os de la mâchoire pour appliquer une pression similaire. Venez ensuite presser les sourcils de la même manière, en commençant par l'extrémité intérieure et en vous déplaçant le long des sourcils vers l'extérieur. Attention à ne pas tirer la peau vers l'extérieur, les pressions sont à pratiquer vers soi. Ensuite, avec le bout des doigts, pianotez sur les cernes, puis sur toute la surface des joues. Ces exercices stimulent la circulation des fluides et la production de collagène.

Exercice 2, pour raffermir le contour des lèvres

Un exercice très ludique et très simple : faire des bisous en direction du ciel ! Penchez la tête vers l'arrière puis formez 10 bisous avec les lèvres, relâchez, et recommencez 5 fois. Embrasser le ciel stimule à la fois l'ovale du visage, les joues et le contour des lèvres.

Exercice 3, pour avoir un regard plus reposé

Travaillez les muscles des yeux en faisant des mouvements oculaires de haut en bas et en allant le plus loin possible, puis en faisant le même exercice de gauche à droite, pendant plusieurs minutes. Faites ensuite de grands cercles avec les yeux, sans bouger la tête, puis dessinez des huit avec le regard. Ces exercices détendent les yeux fatigués par les écrans et décontractent les muscles des paupières et des sourcils.

Le yoga du visage

On rencontre des exercices de gym faciale dans l'antiquité en Asie et au Moyen-Orient. On trouve notamment des exercices de yoga du visage dans l'ayurvédique, des techniques d'acupression et celle du gua-sha dans la médecine traditionnelle chinoise, qui facilitent la circulation sanguine dans le visage et en régénèrent les tissus. On a retrouvé des outils de massage facial en jade et autres pierres dans l'Egypte ancienne.

Au milieu du XX^e siècle, le concept de face yoga commence à gagner en popularité, adopté par certains gourous de la beauté qui intègrent ces exercices à leur routine. Dans les années 1990, il commence à bénéficier

d'un soutien scientifique et se développe depuis grâce à des méthodes, et/ou via des applications (Luvly, Face Yoga Method). Le face yoga mêle aujourd'hui d'anciennes techniques à une approche plus moderne de la beauté.

Comme ceux de notre corps, les muscles faciaux, qui se contractent beaucoup sous l'effet de nos expressions, ont besoin d'entraînement pour garder leur souplesse et leur élasticité. Le face yoga est un excellent moyen pour conserver un visage d'apparence jeune et détendue, et une façon de réduire l'utilisation de soins anti-âge.



ÉTAPE 2 : MISER SUR LES SENTEURS

Choisir des produits cosmétiques plus sobres, c'est aussi se passer de parfums de synthèse et parfois redécouvrir les arômes naturels des végétaux. La marque Oden propose ainsi des huiles aux odeurs naturelles divines comme l'huile de noisette, l'huile de prune, ou le sérum vitaminé à l'argousier, onagre et cerise. Il existe sur son site (oden.fr) un onglet « routines » pour se créer les siennes grâce aux produits de la marque.

Rituel aromatique

Transformez un geste habituel comme appliquer votre crème, un tonique ou un sérum en un moment d'aromathérapie. Choisissez une huile au parfum naturel prononcé (le sérum vitaminé d'Oden ou l'huile Bioregenerate rosier sauvage de Pai Skincare), ou une lotion tonique (une eau florale ou l'eau de beauté Caudalie aux essences de menthe et romarin et extrait de raisin), puis prenez une longue et profonde respiration au moment d'appliquer le produit sur la peau pour bénéficier des pouvoirs de son odeur. Moment relaxant garanti.

Les parfums et les odeurs ont du pouvoir sur nous. Ils se lient à nos moments de vie. Bien choisir ses senteurs a donc du sens. C'est d'autant plus vrai aujourd'hui qu'il existe de nouvelles façons de se parfumer, bienfaisantes pour soi et pour la planète. Associer cette nouvelle saison, cette rentrée, à une nouvelle fragrance marque le changement.

La marque française de cosmétiques solides et accessoires beauté zéro déchet Lamazuna a lancé 4 parfums bio, solides, végans et rechargeables, sans plastique, super pratiques à emporter avec soi tous les jours ou en voyage. Aimée de Mars crée des parfums naturels qui allient l'aromathérapie et l'olfactothérapie à la parfumerie. Ils contiennent une pierre précieuse ou semi-précieuse qui infuse son énergie dans le flacon.

Lorsqu'il est vide, on peut transformer ses pierres en jolis bijoux. 100Bon propose des parfums bio et végans avec des flacons rechargeables. Les fameuses Fleurs de Bach se déclinent aujourd'hui en élixirs parfumés composés des essences-mères qui ont fait leur succès et qui sont reconnues pour agir bénéfiquement sur l'équilibre émotionnel. « Harmonie » apporte du réconfort et un retour au calme, « Vivacité » permet de reprendre de l'assurance, de stimuler son esprit et la joie.

L'enjeu n'est pas uniquement de trouver un nouveau jus à adopter mais également de repenser sa façon de se parfumer et d'utiliser les senteurs.

Vers un futur où la technologie est au service de notre peau et de la planète

L'innovation beauté la plus intéressante du moment est sans doute celle des masques LED qui prennent soin de la peau en profondeur tout en étant écologiques car ils n'utilisent pas de produits chimiques polluants et ont une longue durée de vie. Un masque LED est un appareil qui utilise des diodes électroluminescentes pour émettre des longueurs d'onde de lumière spécifiques pour stimuler les processus naturels de régénération cutanée et traiter divers problèmes comme les rides, l'acné ou les taches. La lumière rouge stimule la production de collagène, améliore la circulation sanguine, répare les cellules endommagées, réduit l'inflammation. Ces masques pré-

servent la santé globale de la peau en étant polyvalents, ce qui permet de remplacer certains traitements coûteux et d'aller vers plus de sobriété. Si la technologie ne va pas toujours de pair avec l'écologie ou le respect des besoins de l'être humain, en ce qui concerne la cosmétique et la santé, elle est souvent la bienvenue.



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).



nuence^{MTC}

MON RITUEL BEAUTÉ SELON LES 5 ÉLÉMENTS

LE MÉTAL
HARMONIE ET ÉCLAT



GINGEMBRE

Stimule la circulation
Illumine le teint

GINKGO BILOBA

Booste le collagène
Tonifie la peau

JEJU JORI™

Riche en antioxydants
Atténue les tâches



INSPIRÉ DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Nouveautés santé !

Sélection d'innovations pour casser la routine de la rentrée



LATTÉ VIOLET

La spécialiste du yoga hormonal, Charlotte Muller, s'associe à la marque de compléments alimentaires pour la maternité dans cette poudre de protéines végétales à base de baie d'açaï et de myrtilles bio (sans sucres ajoutés) pour soutenir la grossesse et l'allaitement. À mélanger à un yaourt ou à du lait d'amande.

Purple powder, Jolly Mama, 39 €.



Petit déj vivant

Une recette qui change des habitudes, en mêlant des amandes fermentées, aux bienfaits prouvés sur le microbiote intestinal, avec l'acidité du cassis et des céréales complètes riches en fibres.

Muesli cassis et amandes fermentées, Grillon d'Or, 5,90 €.

Eté indien

Issue du prestigieux terroir du Péloponnèse, cette huile dorée aux notes fruitées de pommes et d'herbes fraîches apporte un petit supplément d'été bienvenu. Biologique, non filtrée, cette huile « vierge extra » est obtenue à partir de deux variétés d'olives vertes, Koroneïki et Athinio, particulièrement antioxydantes. Un coup de pouce de plus pour le système immunitaire.

Huile d'olive bio de Grèce, Huilerie Vigean, 28,10 €.





COMPLÉMENT ESSENTIEL

Allié de l'élasticité de la peau et de la souplesse des articulations, ce collagène hydrolysé à faible poids moléculaire pour une assimilation optimisée contient de la vitamine C, extraite de l'acérola. On aime son goût neutre.

Collagène en poudre, SuperDiet, 45,90 €.



Bain sûr

Décathlon s'associe à la marque SMOON pour permettre aux femmes de continuer à nager, même quand elles ont leurs règles grâce à une technologie garantie sans fuite. Étanchéité maximale et absorption équivalente à 2 tampons. Invisible, sans tâche et sans odeur. Révolutionnaire !

SMOON, à partir de 69 €.



ONGUENT DÉLASSANT

Transpiration, chaleur, efforts... Les pieds sont soumis à rude épreuve. Voilà de quoi apaiser naturellement les échauffements grâce à la propolis, anti-inflammatoire, l'arnica, antidouleur, et des huiles essentielles assainissantes.

Gel défatiguant, Propolia, 14,50 €.

AROMANDISE

Des produits éthiques et riches de sens puisés au cœur des savoirs traditionnels

30 ANS AU SERVICE DE L'ENCENS



Les bienfaits de l'encens en toute sérénité !

L'encens, avec son histoire millénaire et significative, est au cœur de notre culture.

Chez Aromandise - Les Encens du Monde®, nous perpétuons cette tradition avec exigence pour votre bien-être. Nos encens, fabriqués à partir de plantes, offrent des vertus authentiques issues de terroirs et de savoir-faire traditionnels. Leur production artisanale soutient de nombreux artisans.



Méditation
Pleine conscience

Rituels et
Spiritualité

Commerce équitable

- Charte sociale : pas de travail des enfants.
- Plusieurs gammes fabriquées dans le cadre du commerce équitable.

- Pas de bâtonnets trempés dans des parfums de synthèse.
- De 95 % et jusqu'à 100 % des ingrédients d'origine naturelle.
- Plusieurs gammes d'encens "100% naturel" sont certifiées ICEA.

Bénéficiez de -10% dès 39€ d'achats grâce au code : AROYOGA

Offre valable du 27/08/2024 au 31/12/2024



Le trapèze dans tous ses états

Connaître notre muscle trapèze, pour le détendre, l'assouplir et le tonifier.

TEXTE & ILLUSTRATIONS BLANDINE CALAIS-GERMAIN



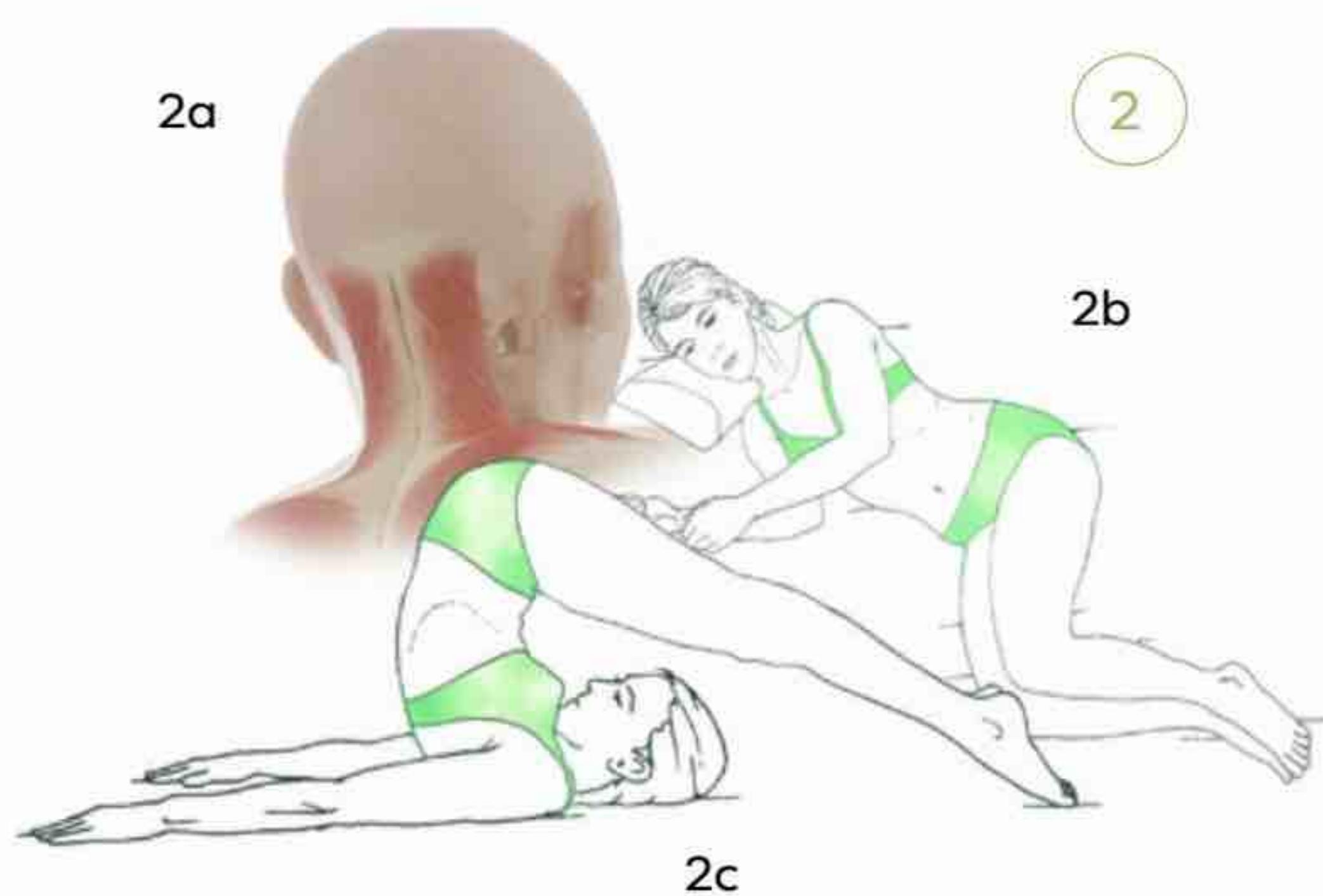
E TRAPÈZE : nous sommes devant un des plus grands muscles du corps, (FIG. 1) qui couvre le cou, la région de l'omoplate et descend jusqu'en bas de notre cage thoracique. Un muscle que nous engageons dans le yoga, souvent sans le savoir, à cause de sa forme qui part « en tous sens ». Dans chaque trapèze, on va trouver trois parties qui sont comme trois muscles différents : le trapèze supérieur, moyen, inférieur. Partons en visite et en pratique.

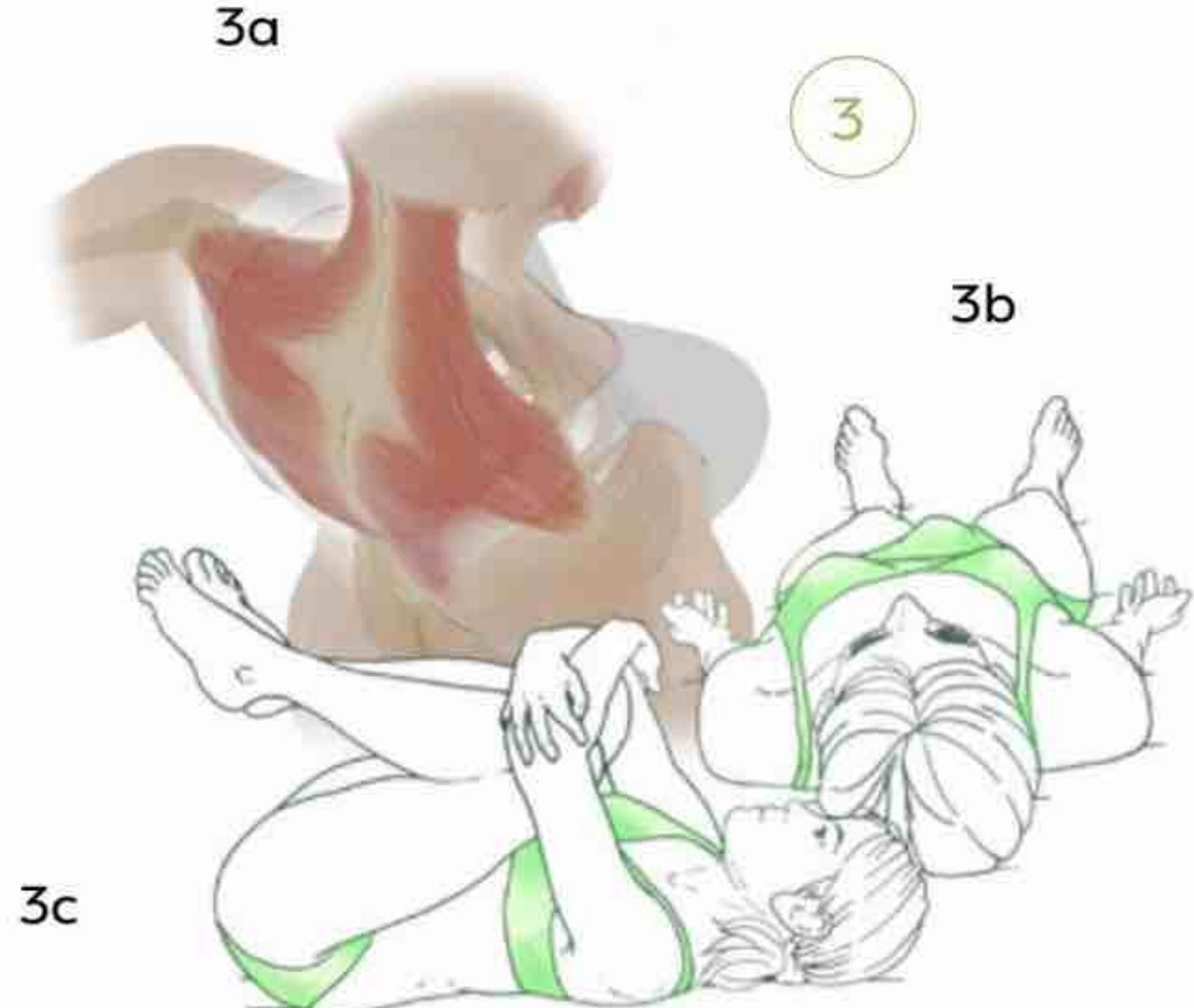
Le trapèze supérieur

En haut, il s'attache à l'arrière du crâne (FIG. 2A), sous l'os qu'on appelle l'occiput. Pour le sentir, asseyez-vous sur un siège dos à un mur. Placez vos doigts juste sous la tête et appuyez celle-ci contre le mur. Vous sentez alors une masse, comme un cylindre, se durcir. Vous continuez à le sentir en longeant l'arrière de votre cou, verticalement, car il s'attache aussi sur les vertèbres du cou. Tout cela, c'est la partie haute de votre trapèze.

Son action est de relever la tête et de cambrer le cou. Il travaille toute la journée car la tête a tendance à tomber en avant : donc, cette partie du muscle, souvent surmenée, a besoin d'être parfois détendue. Pour ce faire, installez-vous en « petite cuillère » (FIG. 2B), allongée sur le côté, genoux vers la poitrine. Soutenez la tête avec votre avant-bras placé sous l'oreille (ou avec un coussin ferme de 10 cm environ d'épaisseur). Placez-y votre cou, ni fléchi ni cambré, dans une position neutre et confortable. Votre tête est à la fois soutenue et alignée. Déposez complètement son poids. Si vous palpez à nouveau votre cou sous l'occiput, vous sentirez le muscle mou : il est détendu.

Ici, il y a aussi un besoin de rester souple. Par exemple, installez-vous-en Charrue (Halasana) (FIG. 2C). Mais attention : dans cet asana, il y a tendance à fléchir surtout (parfois trop) à la base du cou. Placez donc une couverture pliée sous la cervicale la plus basse. Cela limitera la flexion sur ce niveau et répartira l'amplitude sur les autres étages. Sentez maintenant que la forte flexion du cou met en tension toute votre musculature postérieure.





Le trapèze moyen

Si nous descendons, nous arrivons dans la région des omoplates (FIG 3A). Ses nouveaux relais d'attache sont les omoplates. Le trapèze fait le tour jusqu'en avant et on le retrouve sur la clavicule. Nous sommes donc avec un muscle qui entoure presque complètement la région des épaules depuis l'arrière. Vous pouvez le palper en prenant à pleine main gauche votre trapèze droit à l'arrière et au-dessus de la clavicule, et massez-le en pétrissant. Vous le découvrirez souvent assez crispé, voire douloureux.

Sa principale action est de rapprocher les omoplates en arrière, entraînant les clavicules à la suite. Cette partie-là du trapèze travaille, elle aussi, toute la journée. Car les omoplates ne tiennent jamais en place toutes seules : elles tomberaient, en avant et en bas, si elles n'étaient pas retenues par les muscles à l'arrière, trapèze en particulier.

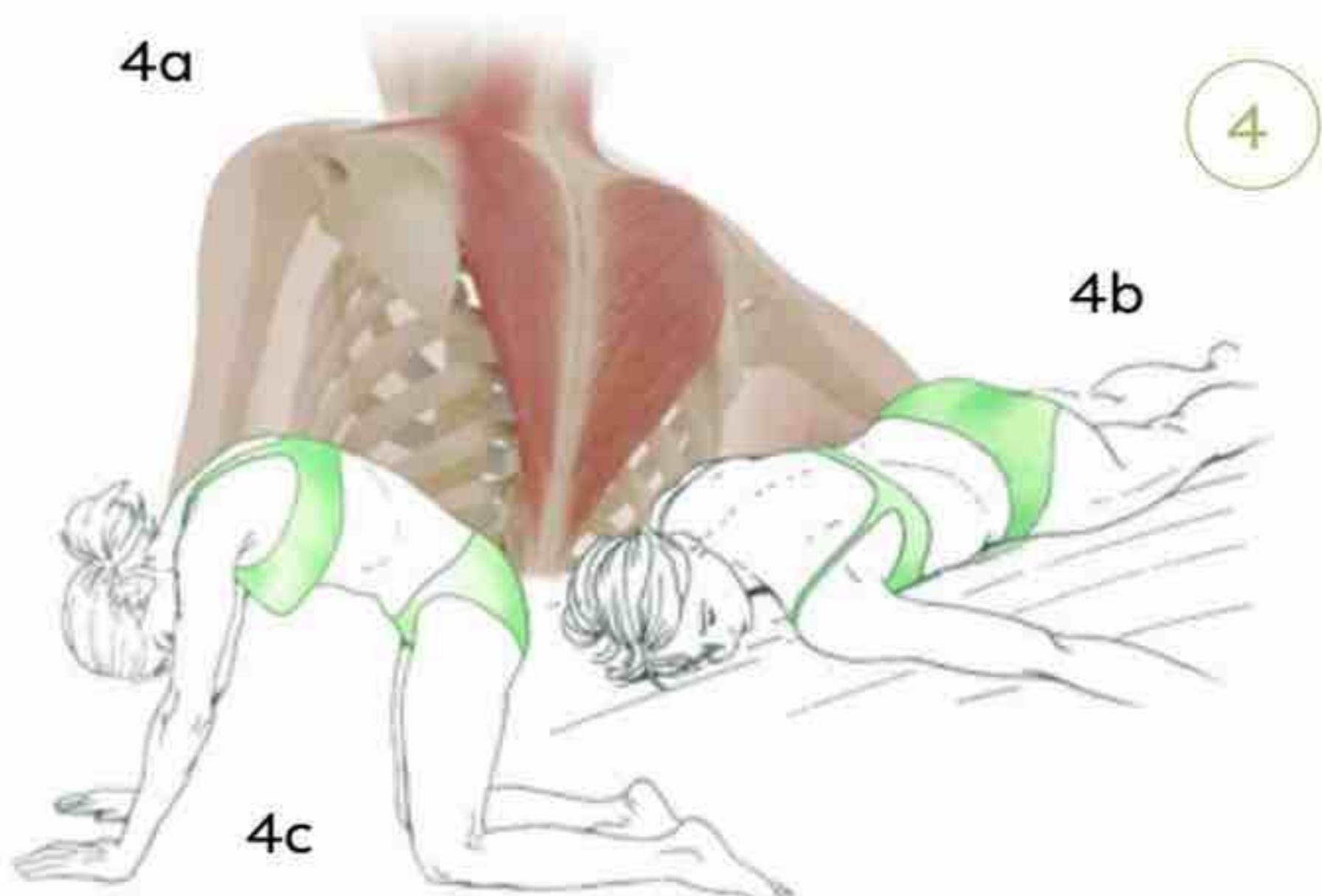
Cette partie du muscle a donc, là aussi, souvent besoin d'être détendue. Pour cela, installez-vous dans une variante de la posture de la détente profonde (Savasana). Placez vos mains bien tournées vers l'extérieur, en prolongeant ce mouvement dans vos bras, et jusque dans vos omoplates (FIG 3B), qui vont alors se poser presque complètement au sol, vous permettant d'y déposer le poids.

Cette partie du trapèze a aussi bien besoin d'être assouplie, par une posture permettant d'écartier les omoplates. Par exemple, installez-vous en Pavanmuktasana (FIG. 3C). Vos bras entourent vos genoux et cela tracte vos omoplates, qui vont glisser latéralement sur les côtes en s'écartant.

Le trapèze inférieur

Nous sommes maintenant dans la moitié basse de la cage thoracique (FIG. 4A). Le muscle continue, ses fibres s'attachent toujours sur les vertèbres et dessinent une pointe en bas de la cage thoracique. C'est le trapèze du bas du thorax.

Son action est de rapprocher les vertèbres en arrière, redressant le milieu du dos, et d'entraîner les omoplates vers le bas et vers le milieu du dos. Pour le détendre vous pourrez vous allonger sur le ventre (FIG. 4B), les bras le long de votre tronc, en focalisant maintenant votre attention sur le milieu de votre dos. Pour l'étirer, pratiquez la posture du Chat à dos rond (Marjariasana) (FIG. 4C). Pour étirer plus franchement le trapèze inférieur, vous pouvez aussi adopter la posture de la Charrue (Halasana).



Tonifier toutes les parties du trapèze

Installez-vous dans la posture du Poisson (Matyasana) (FIG. 5). Votre tête est renversée en arrière en appui sur le sol par l'action des trapèzes supérieurs. Vos bras sont amenés sous le thorax grâce au rapprochement des omoplates, fait par l'action des trapèzes moyens. Votre colonne se creuse, en ouvrant l'épigastre en avant, par l'action du trapèze inférieur. Maintenez la posture. Insistez éventuellement sur l'une ou l'autre partie de vos trapèzes, ou même, promenez l'action d'une zone à l'autre. Puis revenez, et prenez l'une des postures d'étirement citées plus haut. Le trapèze deviendra de plus en plus présent et transformera la proprioception de votre dos.



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).

La spiruline, un excellent booster dans notre assiette

Septembre est souvent synonyme de besoin d'énergie pour affronter la rentrée. La spiruline est un excellent booster pour votre alimentation à cette période de l'année.

PAR ÉMILIE BORRIGLIONE

DÉCOUVREZ COMMENT choisir une spiruline de qualité, ses nombreux bienfaits pour la santé et des conseils pratiques pour l'incorporer facilement dans vos repas quotidiens.

La spiruline est souvent confondue avec une algue, mais il s'agit en réalité d'une cyanobactéries bleu-vert. Cette distinction est importante car elle influence ses propriétés et ses bienfaits uniques pour la santé. Elle est souvent qualifiée de superaliment grâce à sa composition nutritionnelle exceptionnelle. Voici quelques-uns de ses principaux bienfaits.

Source exceptionnelle de protéines : La spiruline contient environ 60-70 % de protéines complètes, ce qui est idéal pour les régimes végétariens et végétaliens.

Richesse en vitamines et minéraux : Elle est une source riche en vitamines (notamment B12, A, K) et en minéraux essentiels comme le fer, le magnésium et le calcium.

Antioxydants puissants : La spiruline est riche en phycocyanine, un antioxydant qui aide à lutter contre le stress oxydatif et les inflammations. On la reconnaît avec sa couleur bleue.

Boost immunitaire : Grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et

immunostimulantes, elle renforce le système immunitaire.

Détoxifiant naturel : La spiruline aide à éliminer les toxines et les métaux lourds de l'organisme, soutenant ainsi la santé globale.

Elle est polyvalente et peut être consommée de différentes manières.

Poudre : Ajoutez-la à vos smoothies, jus, sauces et pâtisseries.

Comprimés : Une option pratique pour une consommation quotidienne sans goût particulier.

Flocons : À saupoudrer sur les salades, soupes et plats principaux.

LES BIENFAITS CIBLÉS DE LA SPIRULINE

POUR LES SPORTIFS

La spiruline aide à la récupération musculaire grâce à sa haute teneur en protéines et en acides aminés essentiels.

Bien qu'il soit possible de se compléter avec des gélules de spiruline, il est intéressant de l'intégrer dans votre alimentation quotidienne pour profiter de ses bienfaits.

Voici quelques conseils :

- Hydratez-vous bien :** La spiruline a un effet détoxifiant puissant, donc assurez-vous de boire beaucoup d'eau tout au long de la journée, minimum 1,5 litres.

- Commencez petit :** Si vous n'avez jamais consommé de spiruline, commencez par de petites quantités et augmentez progressivement. De 1 g sur 3 jours, il est possible de passer à 2 g puis à 3 g.

- Mélangez-la avec des aliments :** Pour atténuer son goût parfois prononcé, mélangez-la à des aliments doux ou des boissons.



**COMMENT
CHOISIR
UNE
SPIRULINE
DE QUALITÉ**



Pour profiter pleinement des bienfaits de la spiruline, il est crucial de choisir une spiruline de haute qualité. Elle est cultivée principalement dans des bassins ou des étangs spécialement aménagés. Voici quelques conseils pour vous guider.

Origine : Privilégiez la spiruline cultivée dans des environnements contrôlés et loin des sources de pollution.

Méthode de production : Optez pour une spiruline produite sans pesticides ni herbicides.

Apparence et odeur : Une spiruline de qualité doit être d'un vert profond

et ne doit pas avoir une odeur désagréable.

Certifications : Recherchez des certifications bio ou des labels de qualité pour garantir l'absence de contaminants.

Stockage : Stockez-là à l'abri de la lumière et de l'humidité sinon elle risque de devenir bleu clair.

PESTO À LA SPIRULINE



SMOOTHIE BOWL
SPIRULINE



TAGLIATELLES
CRÈME D'ÉPINARDS



CHEESE CAKE
SPIRULINE



SMOOTHIE BOWL À LA SPIRULINE

Préparation : 10 min

Ingrédients pour la base

1 banane bien mûre
1 tasse de myrtilles
1 c. à c. de poudre de spiruline
125 ml de lait d'amande (ou autre lait végétal)
1 c. à s. de graines de chia
1 c. à s. de miel ou sirop d'agave (facultatif)

Préparation

Dans un blender, ajoutez la banane pelée, les fruits rouges congelés, la spiruline, le lait végétal et les graines de chia. Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Si le mélange est trop épais, ajoutez un peu plus de lait d'amande jusqu'à obtenir la consistance désirée. Goûtez et ajoutez du miel ou du sirop d'agave si vous souhaitez une touche de douceur supplémentaire.

Versez le smoothie dans un bol. Disposez les fruits rouges frais, la noix de coco râpée, les graines de chia et les amandes effilées sur le dessus du smoothie. Servez immédiatement et dégustez ce délicieux smoothie bowl plein de bienfaits pour bien commencer la journée !



Déclinaisons

Il est possible de réaliser de nombreuses variantes du smoothie qui peuvent être consommées le matin ou à la collation (dans ce cas-là, divisez par 2 les quantités).

Quelques idées d'associations intéressantes

- Épinards + kiwi + banane + lait d'amande
- Pomme + fruits rouges + lait d'avoine
- Ananas + banane + lait de coco
- Mangue + banane + lait de coco



1 yogi

Toppings

Fruits rouges frais (fraises, framboises, myrtilles, groseilles au choix)
Noix de coco râpée
Graines de chia
Amandes effilées

PESTO VERDE À LA SPIRULINE

Préparation : 5 min

Temps de conservation : 4 jours au frais



1 pot

Ingrédients

1 tasse de basilic frais	1 c. à c. de spiruline en poudre
1/4 tasse de pignons de pin	1/4 tasse de parmesan râpé
1 gousse d'ail	Sel et poivre au goût
1/2 tasse d'huile d'olive extra vierge	

Préparation

Mixez le basilic, les pignons de pin et l'ail jusqu'à obtenir une consistance fine. Ajoutez l'huile d'olive, la spiruline et le parmesan. Mixez jusqu'à consistance lisse. Assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût.

Servez le pesto sur des toasts pour l'apéritif ou avec des pâtes ou sur des légumes vapeurs.



Les bienfaits des herbes aromatiques

Les herbes aromatiques, telles que le persil, le basilic, la coriandre, et bien d'autres, sont de véritables trésors nutritionnels. Riches en vitamines et minéraux, elles apportent une multitude de bienfaits pour la santé. Par exemple, le persil est une excellente source de vitamines A, C, et K, essentielles pour la vision, l'immunité, la coagulation sanguine et la santé osseuse. Le basilic, quant à lui, est réputé pour ses propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes, grâce à des composés comme l'eugénol, qui aide à réduire l'inflammation. La coriandre est riche en vitamines A et K et en antioxydants, favorisant la digestion et la désintoxication de l'organisme.



CHEESECAKE À LA SPIRULINE

Préparation : 25 min
Repos : idéalement 1 nuit

Ingédients

Pour la base

200 g de biscuits spéculoos
80 g de beurre fondu
1 c. à s. de poudre de spiruline



6 à 8
yogis

Pour la garniture

400 g de fromage frais (type Philadelphia)
200 g de yaourt grec
70 g de sucre de canne
1 c. à s. d'extrait de vanille
1 c. à s. de jus de citron
300 ml de crème liquide entière bien froide

Pour le topping (facultatif)

1 c. à c. de spiruline en poudre

Préparation

Émiettez les biscuits spéculoos dans un bol. Ajoutez le beurre fondu avec la spiruline mélangée à l'intérieur et mélangez bien jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Tassez ce mélange au fond d'un moule à charnière (environ 20 cm de diamètre) en appuyant bien avec le dos d'une cuillère pour obtenir une couche uniforme. Placez le moule au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.

Dans un grand bol, mélangez le fromage frais, le yaourt grec, le sucre, la poudre de spiruline, l'extrait de vanille et le jus de citron jusqu'à obtenir un mélange homogène. Dans un autre bol, montez la crème liquide entière bien froide en chantilly ferme.

Incorporez délicatement la chantilly au mélange de fromage frais en utilisant une spatule pour ne pas la casser. Versez la garniture sur la base de biscuits à la spiruline dans le moule et lissez bien le dessus avec une spatule.

Couvrez le cheesecake et placez-le au réfrigérateur pendant au moins 4 heures, de préférence toute une nuit, pour qu'il prenne bien.

Avant de servir, saupoudrez de spiruline en poudre à l'aide d'une passoire. Démoulez délicatement le cheesecake en passant un couteau le long des bords du moule avant d'ouvrir la charnière. Coupez en parts et dégustez ce cheesecake crémeux à la spiruline.



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](https://cestsibon_nutrition).

TAGLIATELLES À LA CRÈME D'ÉPINARDS À LA SPIRULINE

Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min



Ingédients

250 g de tagliatelles natures ou à la spiruline	1 c. à s. de spiruline en poudre
200 g de champignons émincés	2 gousses d'ail émincées
400 g d'épinards frais	2 c. à s. d'huile d'olive
100 ml de crème de soja	Sel et poivre selon le goût
	1 poignée de pignons

Préparation

Faites cuire les tagliatelles selon les instructions du paquet. Dans une poêle, faites revenir l'ail et les champignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Mixez les épinards avec la spiruline et la crème de soja dans un blender avec 1 c. à s. d'huile d'olive jusqu'à avoir une texture lisse. Salez et poivrez. Disposez sur le fond d'une assiette creuse, la crème d'épinards. Égouttez les tagliatelles et les disposer sur la crème d'épinards. Sur le dessus, ajoutez les champignons sautés à l'ail. Assaisonnez avec du sel et du poivre. Ajoutez quelques pignons grillés et dégustez.



Crèmes de légumes

Les crèmes de légumes sont une bonne option pour accompagner un plat de pâtes. Il est facile d'y incorporer de la spiruline pour booster leurs apports nutritionnels. S'il existe de nombreux produits à la spiruline (pâtes, pesto, moutarde, crackers), la quantité qu'ils contiennent est souvent insuffisante pour avoir un apport nutritionnel intéressant.

Les yeux & les oreilles d'Esprit Yoga

MÉDITER, MIEUX SE CONNAÎTRE, SE FAIRE BELLE OU BEAU

PRATIQUER LE YOGA ET SE LAISSEZ ÉMOUVOIR...

TOUT CE QU'IL FAUT POUR UN NOUVEAU DÉPART !

LE + CONCRET

STOP AUX IDÉES REÇUES

Non, la méditation ne vous rendra pas (trop) sage. Elle ne se pratique pas uniquement assis en silence pendant des heures, ni ne consiste à totalement arrêter de penser. Voici, en 20 séances, comment méditer aisément dans la vie de tous les jours : se lever du bon pied, se calmer après une dispute, optimiser un trajet en transports en commun... Versions audio par QR code. Un livre rédigé par l'ancienne rédactrice en chef du magazine *Méditation*.

Mon Cahier de méditation
de Aurore Esclauze (Mosaïque).

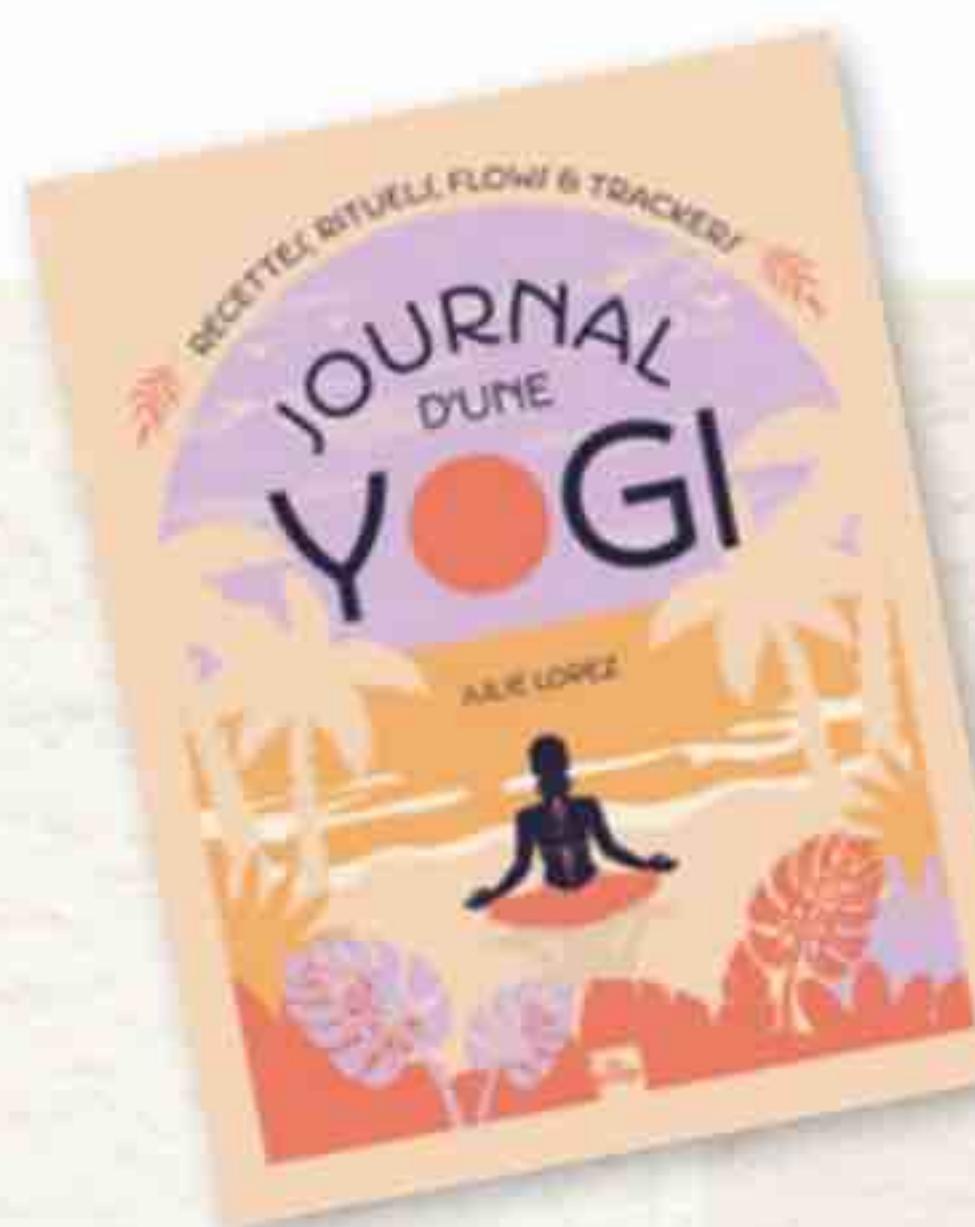
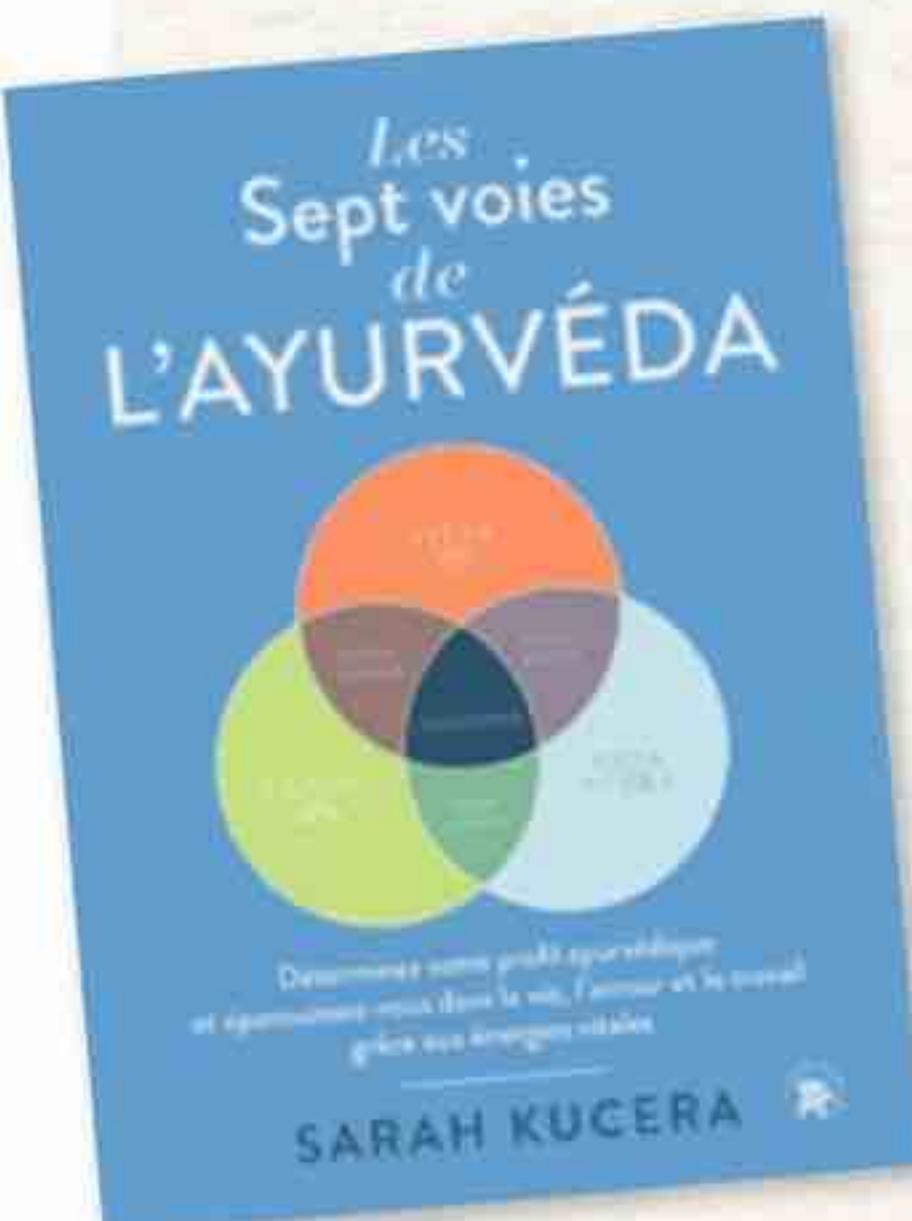


LE + PRATIQUE

Essence de soi

Dans l'ayurveda, le dosha constitue le noyau de l'individu. C'est lui qui détermine la constitution, le terrain, mais aussi la personnalité. Multi-tâche et artiste ; perfectionniste et leader ; amoureux ; moraliste ou « vieille école »... le livre passe en revue les différents profils, leurs forces, leurs parts d'ombre et les moyens de rectifier les déséquilibres du tempérament. Un bon moyen de mieux vivre avec son entourage, dont les doshas peuvent différer.

Les sept voies de l'ayurveda de Sarah Kucera
(Le Lotus et l'Eléphant).



LE + SYMPA

Carnet de bord « feel good »

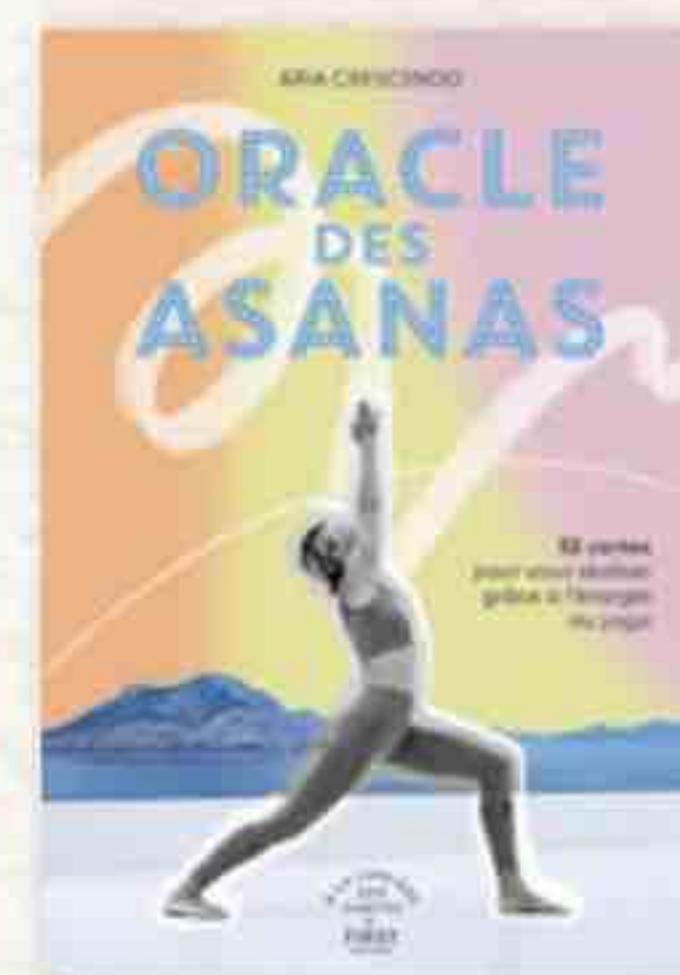
Avec sa bonne humeur et ses recettes colorées toute l'année, l'auteure, professeure de yoga et cheffe privée, vous dévoile les secrets de son good mood. Chaque mois, un objectif bien-être précis : accueillir ses émotions, faire le plein d'énergie, en finir avec la charge mentale... Pour y parvenir : flows de yoga, méditations, rituels, trackers, mantras, conseils pratiques, recettes healthy... Des bilans permettent de faire le point et aident à garder le cap.

Journal d'une yogi de Julie Lopez (La Plage).

LE + UTILE

BONNE PIOCHE

Chaque posture associée à la carte tirée répondra à la demande inconsciente de votre corps aujourd'hui. En pratiquant le plus régulièrement possible ces postures de yoga, vous pourrez ancrer les messages spirituels délivrés par chaque tirage. Un oracle de 52 cartes en un guide physique et spirituel proposé par la célèbre coach de yoga aux 150 000 abonnés.



Oracle des Asanas
de Aria Crescendo
(First).

>>>>>>>>>>>>>

LE + DOUX

Skin care à l'indienne

Selon l'ayurvédha, un esprit paisible donnerait une belle peau et de beaux cheveux. Le livre rassemble aussi bien des recettes de soins ayurvédiques (masques, savons, lepas, ubatanas, maquillage, bains de bouche, bains de vapeur) pour tout type de constitution (Vata, Pitta, Kapha), que des routines à mettre en place pour nourrir la beauté intérieure, comme des massages et des mantras.

Ayurveda : mes rituels beauté de Sophie Benabi (Jouvence).



>>>>>>>>>>>>

LE + INTÉRESSANT

>>>>>>>>>

CANAUX DE BIEN-ÊTRE

Dans ce nouveau livre, le Dr Bernadette de Gasquet, qui a révolutionné le monde de l'accouchement et de la gym abdominale, partage les liens étonnantes entre la bouche, le nez mais aussi le périnée et une sexualité épanouie. En effet, ces trois organes sont des « entrées », en prendre soin grâce à un bon périnée favorise le plaisir sexuel. Encore un ouvrage très complet, largement illustré, pour se sentir mieux au quotidien et dans sa vie intime.

Les voies secrètes du plaisir du Dr Bernadette de Gasquet (La Musardine).



LE + TOUCHANT

Handicap extra-ordinaire

Défiant la matière, Baptiste, jeune homme atteint d'une forme grave d'autisme, démontre que la conscience est capable de transcender un corps physique qui dysfonctionne. Un récit écrit par sa mère, ancienne infirmière puis sage-femme, aujourd'hui praticienne de massages ayurvédiques. Sa découverte en 2017 d'un moyen de communication inédit avec son fils Baptiste développe en elle une nouvelle perception du monde, infiniment plus riche et apaisée.

Un pont entre nos mondes de Audrey Roncière et Baptiste Scarnera (Mama éditions).



>>>>>>>>>>>>>>>>>>>



Méditation en images

LE + MYSTIQUE

Ce récit graphique épuré nous emmène à la découverte des enseignements spirituels originels sur le bonheur. Pourquoi est-il si difficile de trouver le bonheur ? Existe-t-il un moyen de le faire durer ? Ramana Maharshi et Ramesh Balsekar sont des grands mystiques de l'Inde moderne. Leurs enseignements pour la réalisation de soi ne préconisent pas une pratique complexe mais aident à prendre conscience que nous avons besoin d'une juste compréhension de notre identité pour être heureux. Ce livre le met en images magnifiquement.

Ego Zéro de Tripathi/Naravane (Almora).



SENTIR LA CONFIANCE

PAR ANTOINE GERLIER

DANS CETTE MÉDITATION, je vous invite à vous connecter aux parties en vous qui sont remplies de confiance et à les faire apparaître dans les situations où vous en avez besoin. Gardez en tête que cette confiance est une ressource qui est toujours à votre disposition.

Prenez une position confortable. Relâchez les muscles du corps. Et respirez profondément en inspirant par le nez et en expirant par la bouche.

Imaginez-vous dans une situation difficile. Il peut s'agir d'une situation à venir qui suscite de la peur ou de l'anxiété, ou d'une situation que vous avez vécue dans un passé récent. Restez au contact des sensations liées à ces peurs ou inquiétudes.

À présent, imaginez ce que ferait la version la plus forte de vous-même et comment elle réagirait. Voyez comment cette partie confiante en vous ferait pour gérer la situation. Imaginez tous les détails possibles, visuels, auditifs et peut-être même olfactifs. Pendant que vous visualisez cette situation dans votre tête, observez cette force et cette confiance qui s'installe peu à peu dans votre corps. Autorisez-vous à ressentir pleinement cette force et cette confiance.

Et souvenez-vous, lorsque vous commencez à douter de vous, que cette force et cette confiance sont toujours en vous. Continuez à vous connecter à cette confiance que vous avez en vous et à votre respiration. Avec l'aide de la respiration, infusez chaque cellule de votre corps de cette force et de cette confiance.

Répétez mentalement ces affirmations positives : « je crois en mes compétences et en mon potentiel », « je fais face aux défis avec force et résilience ». Ressentez ces affirmations à un niveau profond, dans votre corps.

Imaginez maintenant un miroir devant vous. Regardez-vous dans ce miroir et souriez-vous. Ressentez la confiance de la personne que vous voyez dans le miroir. Et imaginez qu'elle vous encourage et vous soutient.

Prenez maintenant un moment pour vous remémorer vos réalisations passées. Pensez aux moments où vous avez surmonté des obstacles, pris des décisions importantes, ou fait preuve de courage. Ressentez la fierté et la confiance que ces souvenirs vous apportent. Visualisez ces moments de succès et de confiance en vous et observez les sensations dans le corps.

Revenez maintenant à la respiration. Ramenez l'attention sur le corps et sur les sensations. Reprenez maintenant contact avec l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Prenez conscience des sons, des odeurs et de la lumière autour de vous.

À la fin de cette méditation, vous pouvez essayer de consigner par écrit votre expérience. Le fait d'écrire peut vous aider à clarifier la façon dont vous êtes capable de faire face à des expériences difficiles. Vous pouvez également refaire cette méditation en travaillant sur une situation ou un événement différent.



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

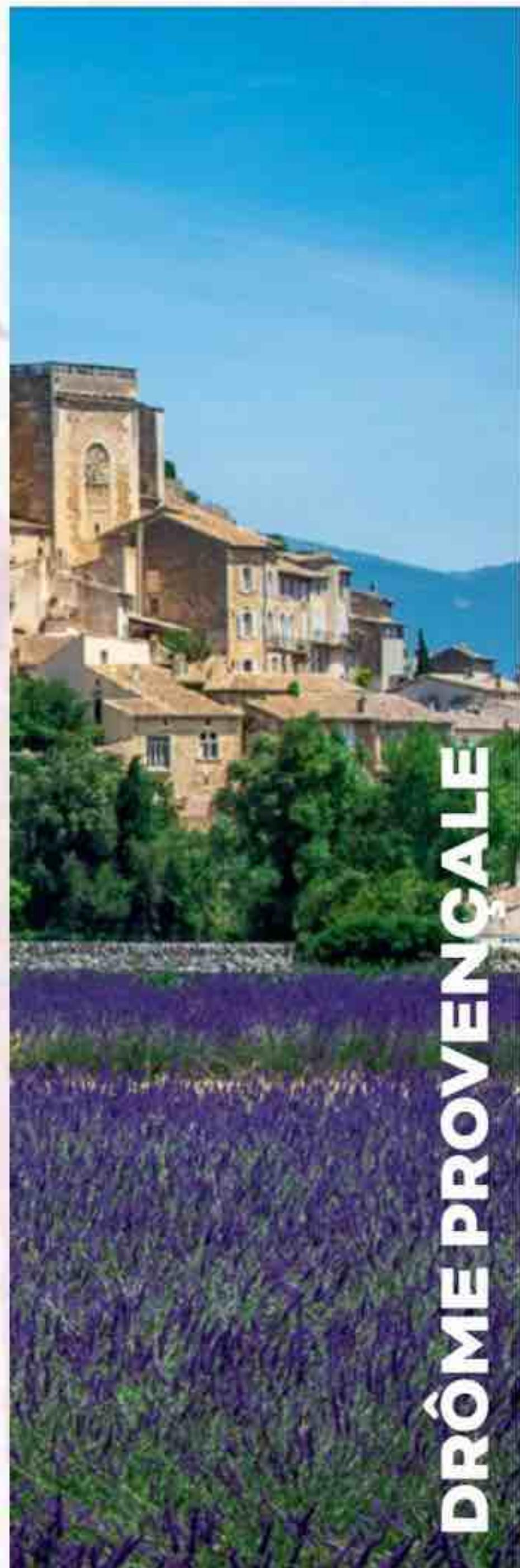


Écoutez cette méditation dite par Antoine en accès libre sur l'appli mobile Namatata pendant toute la période de présence en kiosque de ce magazine.

VOYAGES YOGA

Offrez-vous une parenthèse bien-être
et vivez des moments magiques
en combinant voyages et yoga !

4 destinations idylliques culturelles enrichissantes
et séances de yoga pour une expérience transformante.



DRÔME PROVENCALE

DU 19 AU 23 AOÛT 2024
OU DU 30 SEPTEMBRE
AU 4 OCTOBRE 2024



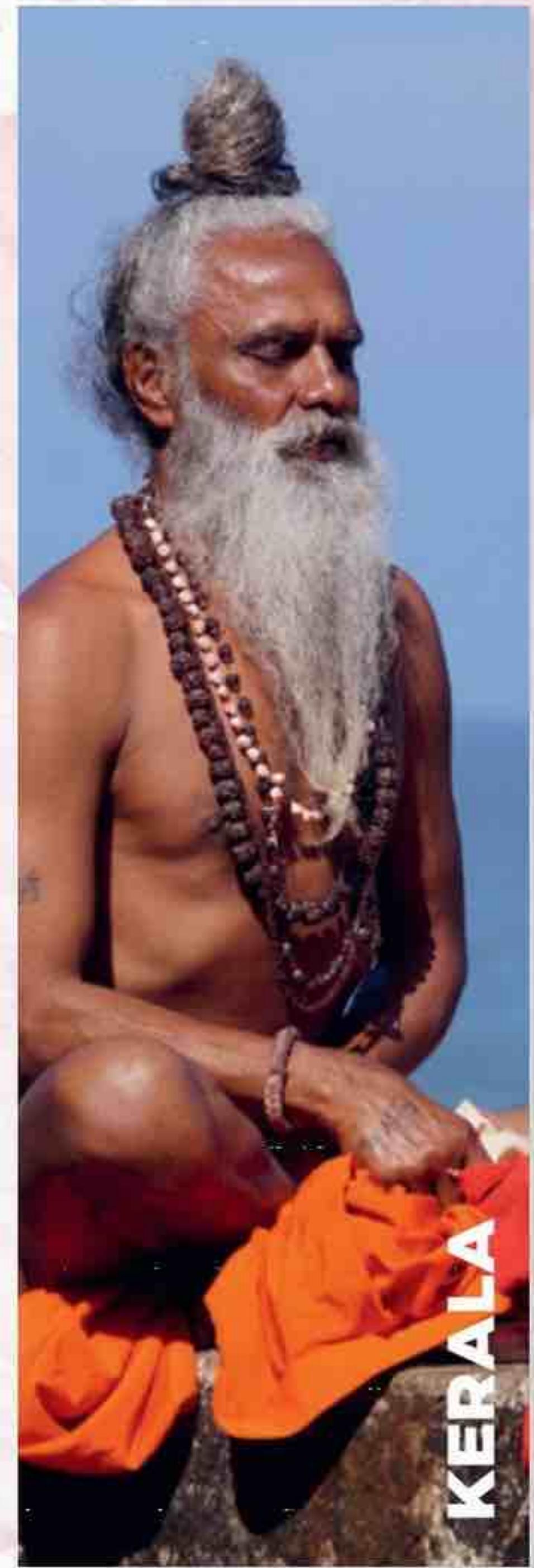
CANADA

DU 13 AU 22 SEPTEMBRE
2024 OU DU 20 AU
29 SEPTEMBRE 2024



ÉGYPTE

DU 14 AU 21 OCTOBRE
2024 OU DU 21 AU
28 OCTOBRE 2024



KERALA

DU 21 OCTOBRE AU
5 NOVEMBRE 2024



Les métamorphoses du yoga

PAR CLAUDIA MARTIN

ARTHUR RIMBAUD a écrit ses premiers poèmes à l'âge de 15 ans. Cette écriture adolescente est remplie de fulgurances et fait la louange de la liberté et de la rêverie. Le 15 mai 1871, à 17 ans, dans une lettre à Paul Demeny, il s'exclame : « Je est un autre ». Il poursuit : « J'assiste à l'éclosion de ma pensée : je la regarde, je l'écoute... ». Le poète invite ensuite à se faire voyant et il prône également un « dérèglement de tous les sens ».

Dans cette lettre, et à travers son œuvre poétique, Rimbaud affirme qu'il n'existe pas une seule identité, qui serait unique et figée. Cela pourrait signifier que nous sommes en perpétuelle transformation, que nous évoluons continuellement. Il invite à développer le discernement et la clarté, tout en regardant au-delà des apparences.

Le yogi, tout comme le poète, semble lui aussi être multiple, pluriel. En effet, dans la pratique du yoga, nous incarnons, nous imitons, tour à tour, de nombreux animaux et végétaux. Au cours d'une seule et même pratique de yoga, nous pouvons devenir tantôt montagne, arbre, cobra, chien, chat, papillon, chameau, poisson et tant d'autres créatures encore !

La pratique du yoga nous invite à nous décentrer et à quitter ce qui rend notre identité trop étiquetée. Être yogi, c'est aussi développer un nouveau rapport au monde.



Non pas un rapport direct de domination, dans lequel l'être humain se considère comme l'être le plus développé et disposant de tous les pouvoirs et de tous les droits, mais plutôt une posture fondée sur l'humilité, le lien et même l'empathie entre les différentes espèces.

En étant prêt à se métamorphoser, le yogi développe de la fluidité et s'adapte aux inévitables changements

qui jalonnent toute existence humaine. En s'identifiant à différents éléments du monde animal, végétal ou minéral, le yogi rend également hommage à leurs différentes qualités et, avec ouverture et souplesse, il s'en inspire et s'en nourrit.

Le yogi, tout comme le poète, se rend attentif et se met à l'écoute de tout et du Tout. Il développe son discernement (*Viveka*), il pratique également le retrait des sens (*Pratyahara*), afin d'éviter la dispersion et d'apaiser toute agitation du mental.

Alors, finalement, le yoga constitue peut-être une jolie mise en pratique des principes invoqués par Rimbaud. Celui-ci était d'ailleurs surnommé « l'homme aux semelles de vent » car c'était avant tout un voyageur et un explorateur, curieux de tout. La pratique du yoga ne nous apporte-t-elle pas, elle aussi, une liberté et une légèreté précieuses ?



Professeure de yoga et formatrice, **Claudia Martin** enseigne le yoga adapté auprès de publics spécifiques : maternité, enfants-ados, seniors, handicaps. Elle anime le blog *YogaPassion*. De formation littéraire, Claudia adore faire des rapprochements entre le yoga et d'autres disciplines. www.yogapassion.fr



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

21 rue Béranger
 75003 Paris

Studio Yoga
République

06 52 51 13 03

www.studio-yoga-republique.fr



RETRAITE À MADÈRE
 AVEC EMILIE MANGONI

LA VOIX DU CŒUR

YOGA
 VOIX
 MANTRAS
 BAINS SONORES
 MARCHÉ MÉDITATIVE
 DU 25 AU 30 NOVEMBRE 2024

emilie mangoni_yoga | +331964707050



Yin Yoga et marmas
 Massages, récupération et
 énergétique

28 OCT. AU 2 NOV. 2024

Formations 50h

Yoga Vision

yoga-vision.org

Comment bien se préparer à l'hiver avec
L'ECOLE VAN LYSEBETH
 et ses Dimanches de l'Association

■ **Dimanche 13 octobre**
 Delphine FAURE-MIDEY
 DO-IN & PAWANMUKTASANA

■ **Dimanche 17 novembre**
 Nicolas DUSSAUCY
 YOGA & AUTOPOLARITE

www.yogavanlysebeth.com
 06 84 34 70 64 - eyvl.fr@orange.fr

FORMATIONS YOGA

YOGA ET PUBLIC ADAPTÉ
 YOGA EN ENTREPRISES
 COACH EN MÉDITATION
 COMPRENDRE LE YOGA
 ENGAGEMENT POSTURAL

51100 REIMS
 06 19 19 83 79

 @MYYOGATRAINING
WWW.MYYOGATRAINING.FR

D'autres formations à découvrir sur le site
 Centre de Formation certifié Yoga Alliance International

YOGA

centre de forma(c)tion

une équipe expérimentée
 une approche inclusive,
 critique et engagée
 une pédagogie nouvelle

Découvrez nos formations

satya-yoga.fr
 T.06 6122 00 52

Satya Yoga est
 un organisme
 de formation
 certifié Qualiopi



SHOWROOM & ATELIERS



OUTILS
 SONOTHERAPIE



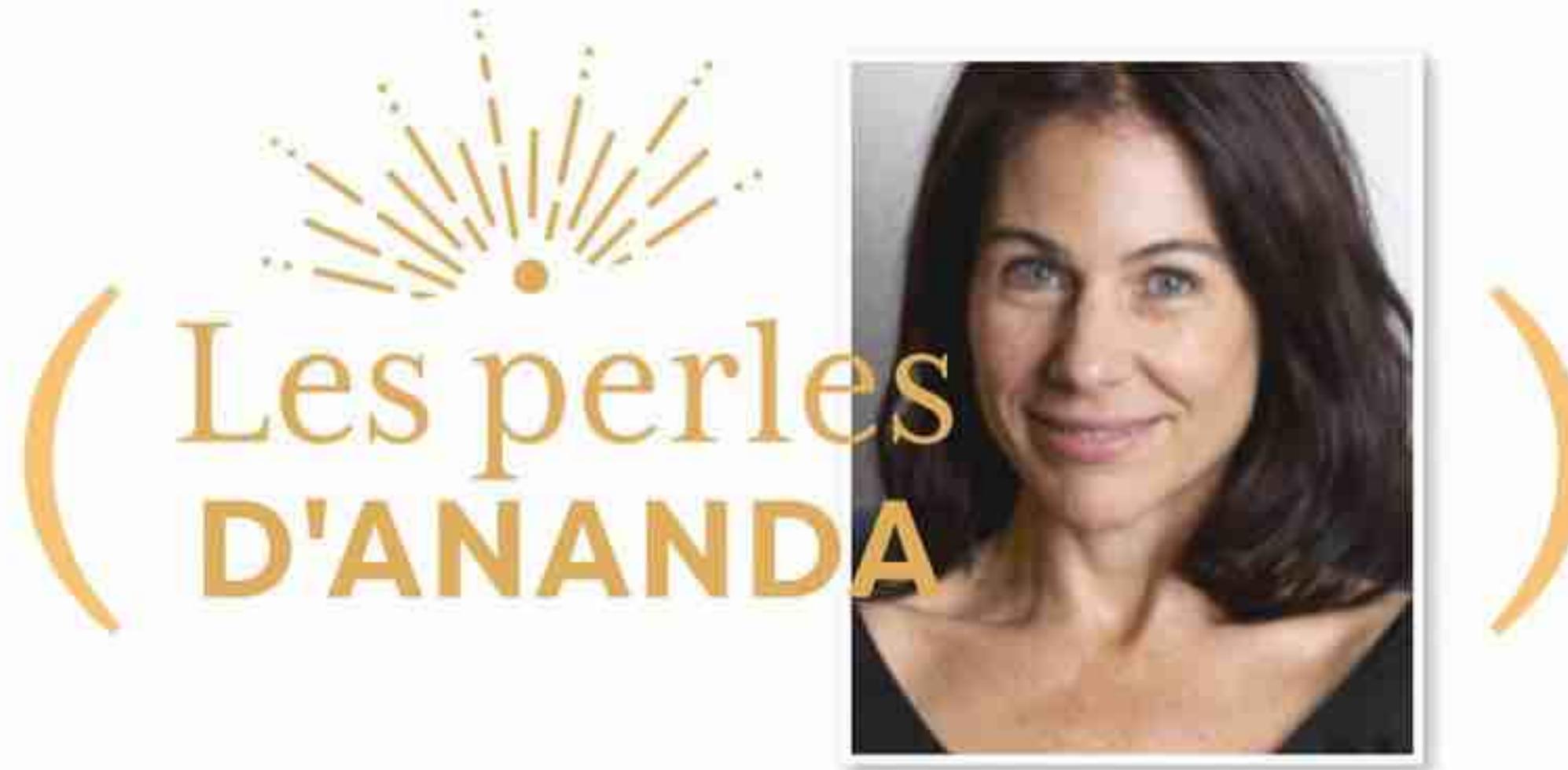
INSTRUMENTS
 INTUITIFS



INSTRUMENTS
 TRADITIONNELS

www.universonetre.com





Chaque fin est un commencement

PAR ANANDA CEBALLOS

A REPRÉSENTATION de Vishnu dormant sur le serpent Ananta (ou Shesha) entre deux cycles cosmiques capture, dans l'hindouisme, l'essence du cycle éternel de création, de préservation et de destruction de l'univers. Cette image riche en symboles rappelle aux dévots la nature cyclique de l'existence et représente l'état de l'univers entre deux cycles cosmiques.

En effet, la dissolution qui suit la fin d'un cycle cosmique n'est jamais complète. Dans le reliquat restant se trouve l'origine d'une nouvelle création. Shesha, « Celui qui reste », énorme cobra à mille têtes, symbolise la réserve d'être qui demeure après la destruction de l'univers. Loin d'être une matière inerte, ce qui subsiste après la destruction porte un germe actif et donc un élément créateur, jouant un rôle fondateur dans la remise en mouvement de l'univers après un cataclysme.

La fin constitue une épreuve, celle d'affronter l'anéantissement de ce qui précède, mais la destruction n'est jamais une fin en soi : ce n'est que prélude à une nouvelle création. L'image de Sesha soulignerait ainsi la dynamique perpétuelle de l'existence où chaque fin est un nouveau commencement et où le cycle éternel de la vie se renouvelle indéfiniment.

Profondément ancrée dans l'expérience humaine, la transformation après une période de stagnation implique souvent une rupture avec le passé. C'est en effet dans la nature même du changement que de permettre à quelque chose d'absolument neuf de faire irruption dans le monde. Néanmoins, aucune expérience n'a lieu totalement « ex-nihilo ». Elle semble toujours avoir un substrat qui la rend possible.

Si la nouveauté n'est pas une simple émergence spontanée, et absolue c'est qu'elle constitue l'actualisation de conditions déjà existantes dans un continuum de transformations et de réorganisations successives. À une autre échelle, l'expiration n'est jamais une fin en soi, mais un prélude nécessaire à une inspiration revigorante. C'est grâce à chaque expiration que les tensions se relâchent et le corps se prépare pour la prochaine inspiration.

Tout comme la respiration rythme notre existence, le cycle éternel de la création et de la dissolution nous guide dans une dynamique perpétuelle de renouveau et de transformation. L'image de Sesha nous invite ainsi à réfléchir sur notre propre capacité à trouver un élan nouveau après une crise et à percevoir chaque fin comme une opportunité. Cette image mythologique nous enseigne que le renouveau n'est pas seulement possible, mais inévitable. Elle nous encourage à trouver en nous la force de renaître après chaque épreuve avec un esprit renouvelé et une énergie régénérée, prêtes à accueillir l'avenir avec une volonté indomptable, toujours en quête de nouveaux commencements et de nouvelles possibilités.

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.



LE TEMPS EST VENU

La Roche-Bernard - Morbihan

STAGES

YOGA - JEÛNE

DÉTOX

MÉDITATION



www.letempsestvenu.eu

bodeuc@letempsestvenu.eu

Tél : 02 99 08 70 04

OCTOBRE 2024,
À L'ÉCOLE YOGA HORIZON, LYON

Formation approfondie en hatha yoga traditionnel

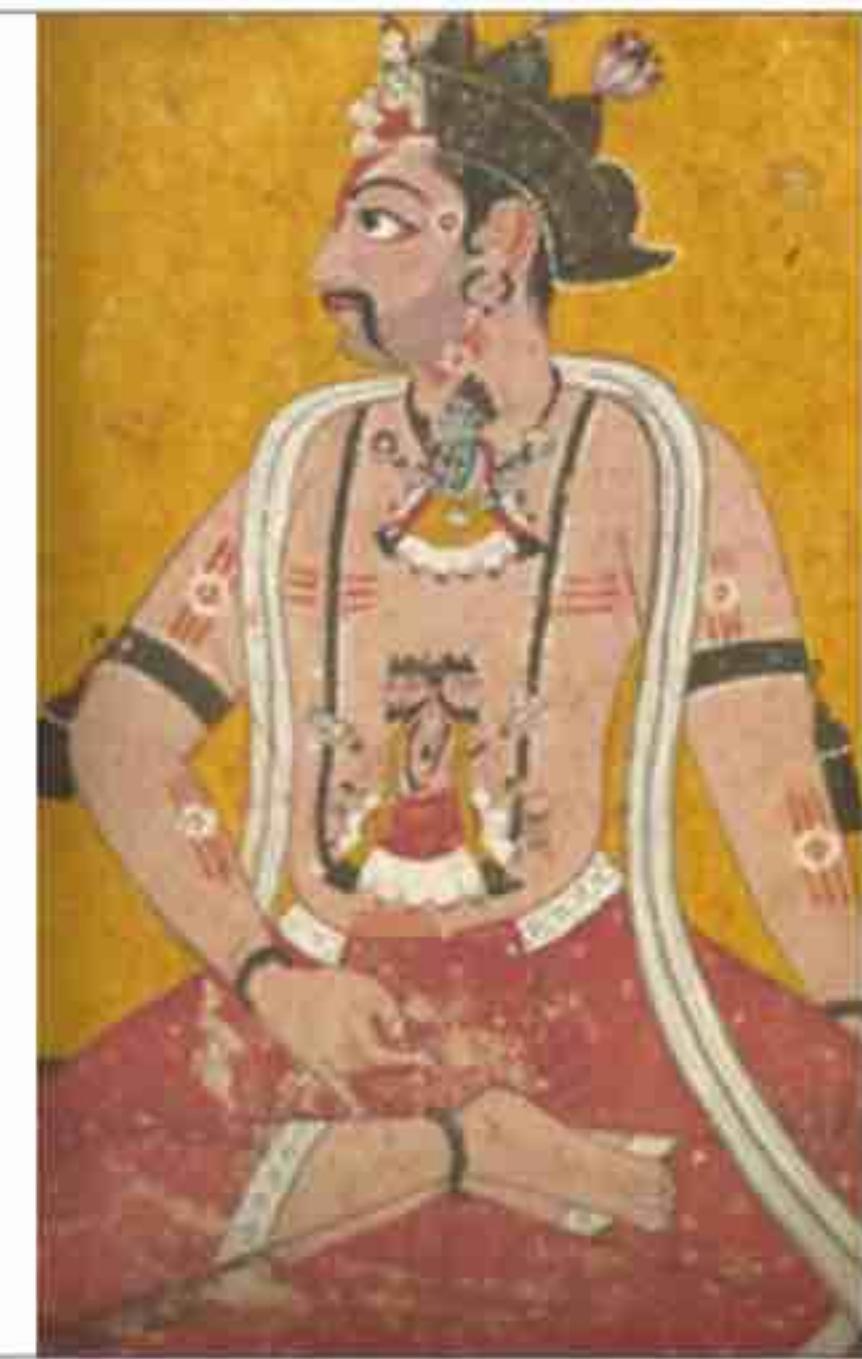
Avec Kchristophe Lanier

3 ans et demi
36 journées mensuelles

3 stages annuels

Diplôme de la Fédération Française des
Ecoles de yoga

www.yoga-horizon.fr
04 78 28 98 63
horizons.yoga@gmail.com



S'épanouir à l'école et dans la vie

Le RYE forme aux techniques de yoga adaptées aux enfants et aux adolescents

RYE

RECHERCHE SUR LE YOGA
DANS L'ÉDUCATION



Qualiopi
programme certifié
REPUBLIC FRANÇAISE

CURSUS DE FORMATION FONDAMENTALE 2024/2025

Acquérir les techniques de yoga et relaxation
dans l'éducation, applicables en classe ou en atelier

• TECHNIQUES DE YOGA DANS L'ÉDUCATION

21 septembre 2024 au 26 janvier 2025 à PARIS
21 octobre au 26 octobre 2024 à PARIS (Intensif)
30 novembre 2024 au 6 avril 2025 (Distanciel)

• TECHNIQUES DE RELAXATION DANS L'ÉDUCATION

28 septembre 2024 au 16 mars 2025 à PARIS
28 octobre au 2 novembre 2024 à PARIS (Intensif)
14 décembre 2024 au 27 avril 2025 à MARSEILLE

• STAGE RÉSIDENTIEL D'ÉTÉ

14 au 19 juillet 2025 à SAINT-ANTOINE-L'ABBAYE
Informations et inscriptions sur www.rye-yoga.fr

Association loi de 1901, certifiée QUALIOPI pour ses actions de formation



Ecole de Yoga de l'Energie

Evian (Haute-Savoie)

www.yoga-energie.fr

Formation en 4 ans (644 heures)

Week-ends ouverts à tous

Plus qu'une formation, une transformation

Un chemin de 4 ans pour : - Explorer la richesse du yoga

- Expérimenter, mettre en pratique
- Intégrer, faire sien, évoluer et avancer
- Apprendre à transmettre



Ici on apprend à ralentir...



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

Le yoga, le père Noël et les traditions inventées

PAR ZINEB FAHSI

MAIS QUEL RAPPORT entre le yoga et le père Noël ? De prime abord, pas grand-chose : si personne n'a jamais croisé le Père Noël, le yoga, au contraire, semble omniprésent. Pourtant, l'historien Philip Deslippe tisse un lien entre les deux : il s'agit de « traditions inventées ». Lui-même se fonde sur le travail d'autres historiens britanniques, qui montrent dans les années 1980 que la plupart des pratiques culturelles dites « traditionnelles » sont en réalité des inventions récentes.

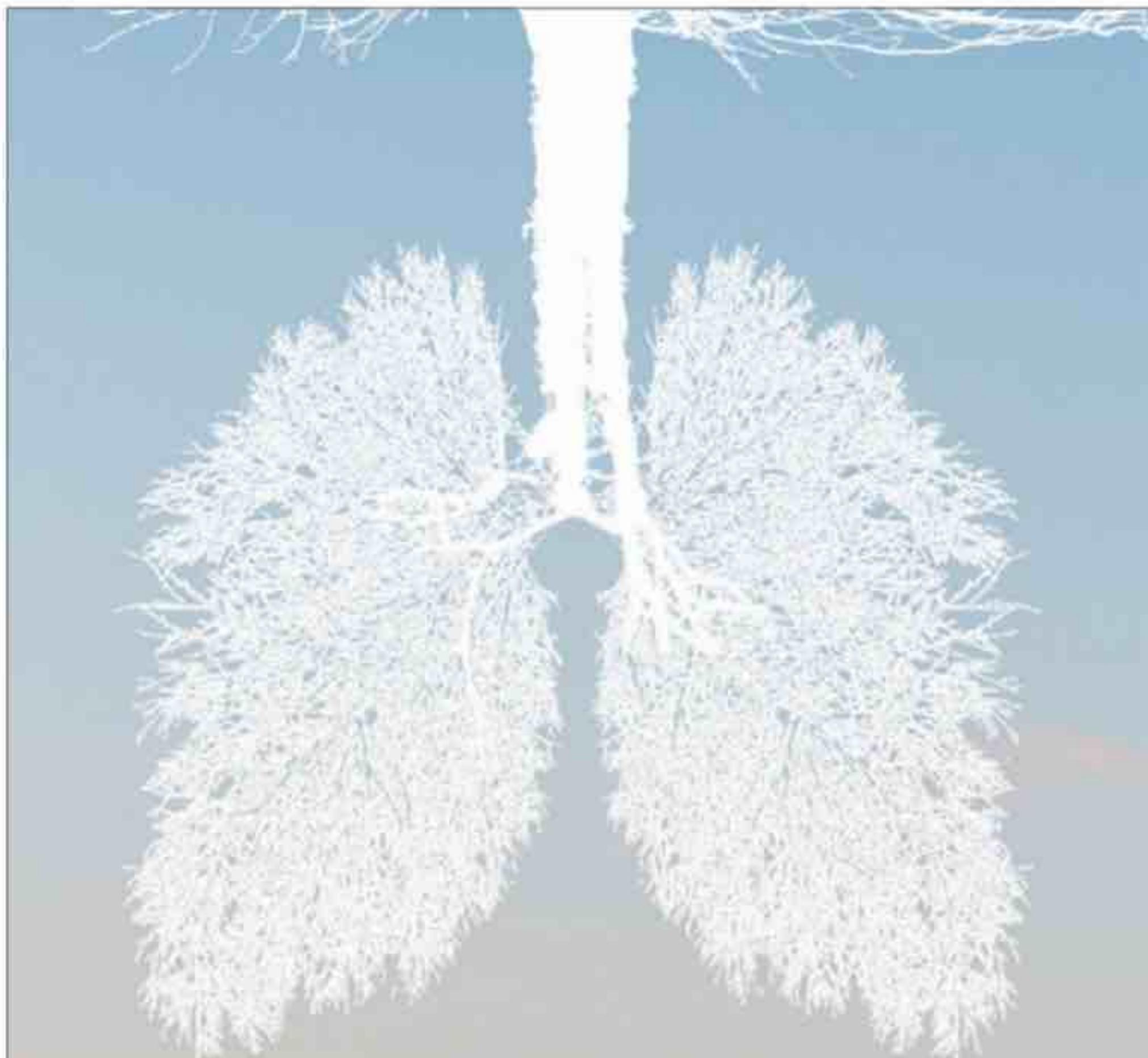
Le kilt écossais ? Le père Noël ? Le yoga ? Toutes ces pratiques, présentées comme des traditions immémoriales et immuables, sont en réalité, sous leur forme actuelle, des créations modernes. De nombreuses traditions ont en fait été façonnées au XIX^e siècle, période marquée par la révolution industrielle et de rapides changements économiques, sociaux et politiques. Cette époque voit également l'émergence des nationalismes européens, fondés sur l'idée qu'à un peuple, défini par une langue, des traditions historiques et culturelles et des valeurs communes, doit correspondre un État-Nation. Ces visées nationalistes trouvent dans les traditions inventées une façon de favoriser la cohésion sociale autour d'un sentiment d'identité et d'appartenance, de rassembler autour d'une identité nationale imaginaire et fantasmée, mais présentée comme historiquement fondée, cohérente et homogène.

En Inde, la renaissance du Hatha Yoga a également lieu dans un contexte d'essor du nationalisme décolonial. Alors que jusqu'au XIX^e siècle le Hatha reste une pratique spirituelle en marge de la société hindoue, il est popularisé par les nationalistes hindous comme un exercice physique ancestral permettant aux militants de se forger un corps fort et sain, en mesure de lutter contre le colon britannique et de construire une nation indépendante.

Attention, loin de moi l'idée de prétendre que le yoga a été inventé de toutes pièces il y a une centaine d'années : l'histoire du yoga est véritablement très ancienne et protéiforme. Je souhaite plutôt souligner que le Hatha Yoga qui se formule au début du XX^e siècle, d'abord en Inde puis dans le monde entier, et qui est présenté comme « traditionnel » et « ancestral », est en réalité une pratique qui a vécu de nombreuses et rapides innovations à l'époque moderne. Et rappeler qu'il est toujours utile de questionner ce qu'on nous présente comme une « tradition immémoriale ». Car le principe même d'une tradition est d'être vivante, de se transformer à mesure qu'elle traverse les époques et les géographies. Ainsi, si contrairement au Père Noël, le yoga contemporain n'a rien d'un mythe, tout comme lui, son histoire est plus récente et moins traditionnelle qu'on ne pourrait le penser !



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.



DE GASQUET
INSTITUT[®]

RESPIRATIONS

Un congrès dédié à la Respiration pour mieux la comprendre, l'entretenir et la protéger. Venez respirer avec nos spécialistes de sport de haut niveau, de yoga, de la gestion du stress jusqu'aux pathologies & thérapies par le souffle.

29 & 30 Novembre 2024 - Paris 7 / Inscriptions sur : www.cerc-congres.com



Vous voulez devenir enseignant de yoga?

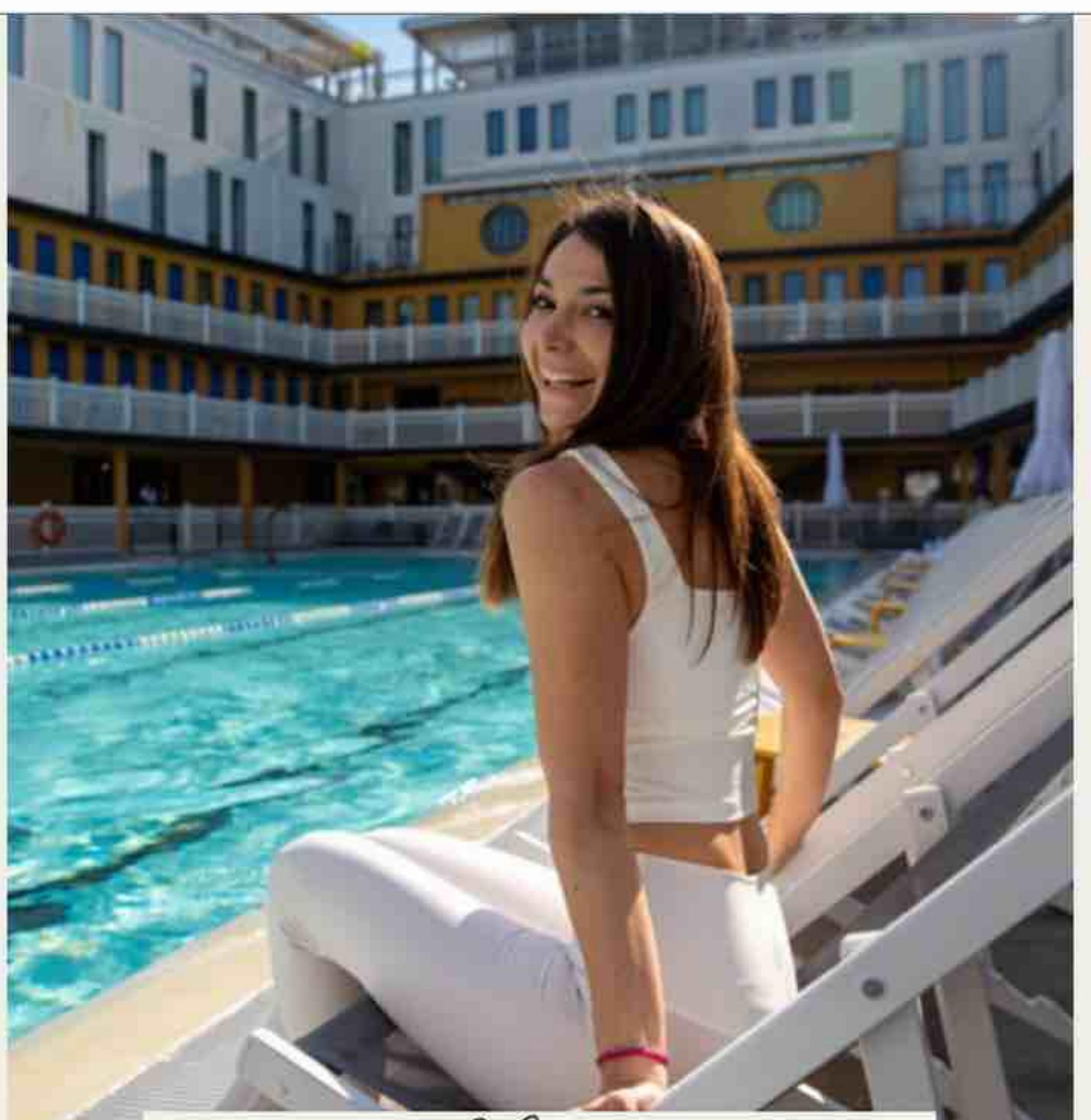
Ou simplement approfondir votre pratique personnelle?

Située au cœur du carrefour européen, dans la métropole lilloise, et accessible facilement en train, L'École Française de Yoga de Lille propose un enseignement exigeant et bienveillant. Notre devise : cultiver l'intelligence du souffle et le regard intérieur.

Notre prochaine rentrée :
5 Octobre 2024

- 1 Cursus - 4 années - 600h (supérieur à la norme européenne)
- 8 week ends de formation et 1 stage par an
- 3 lignées d'enseignement
- 1 équipe pédagogique multidisciplinaire engagée

Renseignements et Inscriptions:
contact@efy-lille.fr
06.62.33.40.95
[https://efy-lille.fr/](http://efy-lille.fr/)



blum

La marque de yoga française éco-responsable, équitable et raisonnée

www.blumyoga.fr

YogaPassion Formations



Spécialisez-vous en Yoga adapté

Les outils pour enseigner aux publics spécifiques :
Yoga maternité, bébés, enfants, ados, seniors, handicaps et troubles

Formations à distance ou en présentiel
Prises en charge possibles par les OPCOS

www.yogapassion.fr
claudia@yogapassion.fr

ANNE CHICHEPORTICHE

« Ce qui m'était apparue comme une contrainte s'est transformé en opportunité incroyable »

PAR LUCILE DE LA REBERDIÈRE

D'UN TEMPS de réflexion un peu trop long émerge parfois, enfin, la bonne direction. **Du Covid au grand air, Anne Chicheportiche nous raconte sa mue.**

Mars 2020, début de la crise sanitaire que l'on a tous connue. Pour Anne et son mari, kinésithérapeutes, le cabinet en région parisienne ferme du jour au lendemain. « C'était impensable de rester sans rien faire, d'autant que la demande des patients était très forte ». Magie du confinement, les formations en ligne explosent. Anne se forme à distance avec le Dr De Gasquet. « Je découvre une approche bien plus complète pour prendre soin de la santé. Puis vient la formation Yin Yoga et là toutes les portes s'ouvrent. Ce qui m'était apparue comme une contrainte s'est transformée en opportunité incroyable ».

DE LA KINÉ IRRATIONNELLE

La kinésithérapie est une science structurelle, mécanique. Une approche physique et anatomique chère à certains yogis, mais Anne en a fait le tour. « En kiné, le souffle, c'est le diaphragme, c'est tout. Avec le yoga, le souffle c'est l'intention. C'est de la kiné irrationnelle ! » La praticienne apprend à travailler avec un nouvel outil : l'intention thérapeutique. « Je me souviens de ce moment, pendant le stage de Yin Yoga de Céline Girard où je pleure parce que je perçois enfin les bienfaits d'une posture. Quand



PLUS D'INFOS SUR

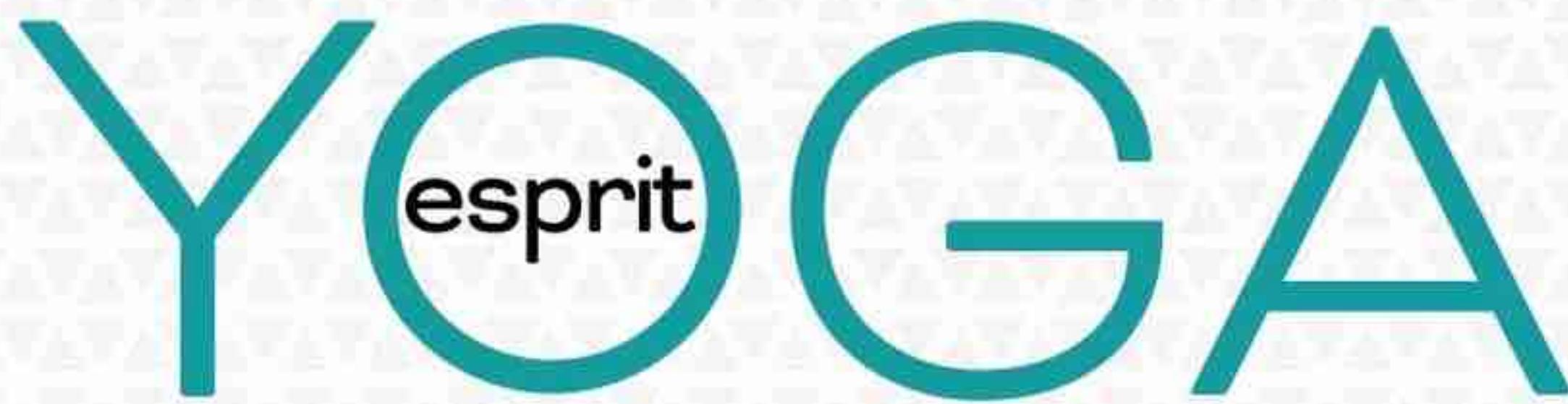
<https://yogaroma.fr>

on ne s'intéresse qu'à l'aspect tendino-ligamentaire d'un mouvement, on passe à côté des méridiens, des chakras et de toute la circulation de l'énergie vitale essentielle à l'équilibre de vie de quelqu'un ». Anne remet du souffle ici, de l'énergie là... et ça change tout.

CHAÎNES MUSCULAIRES... OU CHAÎNE DE MONTAGNES

Ces expériences transformatrices amènent Anne à repenser son travail. « Beaucoup de gens venaient au cabinet pour des troubles chroniques, que l'on ne sait pas toujours expliquer. Le yoga permet d'accompagner ces pathologies à travers les émotions ». Sans jouer les psys, elle prend conscience qu'elle peut libérer des blocages, non pas dans les muscles, mais dans le cœur ou dans la tête. Libérée, elle aussi, d'un carcan professionnel,

Anne et sa famille larguent les amarres et s'installent aux pieds des Alpes pour s'aligner complètement. « Avec cette approche, je ne pouvais plus m'installer en tant que kiné. Cela aurait pourtant été plus simple pour me faire une clientèle ici ». Qu'importe, elle a confiance ! Elle prend le temps de devenir thérapeute et de développer YOGAROMA, un concept qui articule yoga, massages énergétiques et aromathérapie. Elle vient d'ailleurs de donner un cycle de formation à sa méthode. Il faut dire qu'avec un diplôme de naturopathe décroché il y a 12 ans, Anne était destinée à devenir une spécialiste de l'hygiène de vie globale.



ABONNEZ-VOUS

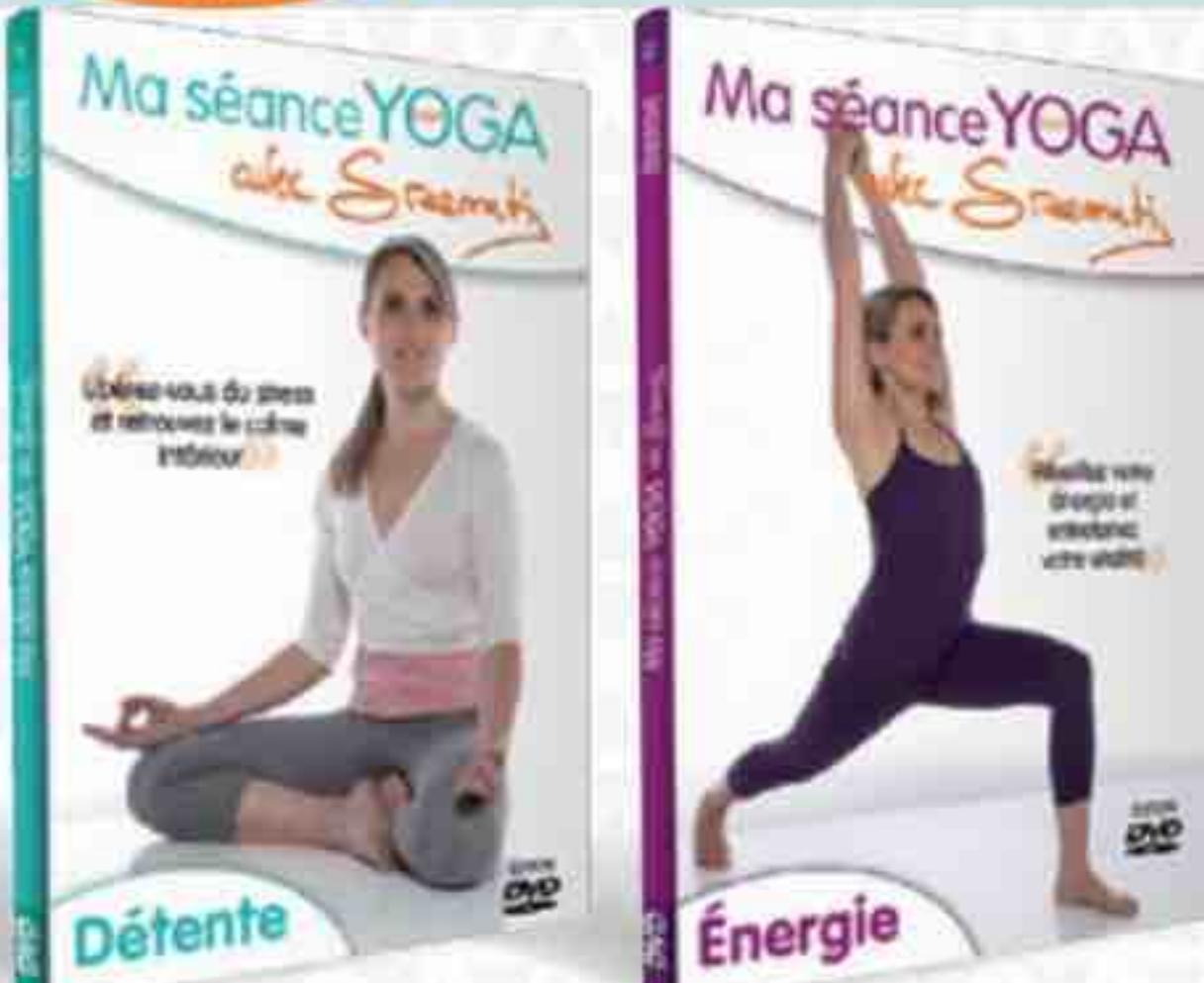
OU OFFREZ UN ABOUNNEMENT

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°

Exire N° Contrôle (au dos de votre carte)

Date et signature obligatoires

ALLÔ YOGA

par Sarah Calcagno

NOUVEAU

A l'aide du clavier téléphonique,
découvrez la phrase cachée.

INDICE : *Inversion du yogi*

Phrase codée :

9642 788727 33
728265254



Phrase cachée :

Le mot caché de la grille de EY N°80 était **CHIEN TETE EN BAS**

YOGA esprit

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 9787113160500

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

Ana Pavalescu, Anne Girard, Nadège Lanvin, Antoine Gerlier, Florine Cauchie, Claire Castagne, Lara Histel-Barontini, Cécile Fusellier, Lucile de la Reberdière, Shanti Brancolini, Jeanne Pouget, Ananda Ceballos, Sophie Benard, Mayssa Toko, Tatiana Brouers, Claudia Martin, Claire Brown, Oriane Rousset, Lionel Coudron, Eléonore Gratton, Zineb Fahsi, Corinne Mièville, Blandine Calais-Germain, Émilie Borriglione, Sarah Calcagno.

ILLUSTRATIONS

Sophie Ruffieux, Priscille de Rekeneire, Roland Ménégan, 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

TBS SERVICES - Laetitia Canole - icanole@ajustetitres.fr

Numéro réservé aux dépositaires et diffuseurs de presse :

01 40 94 22 23



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

UNE EXCLUSIVITÉ ESPRIT YOGA

LES INCONTOURNABLES YOGA PADS

NOUVELLE MATIÈRE
NOUVELLES COULEURS

Ces disques en silicium 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

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 Miéville** 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