



YOGA HARMONIE SALUTATION AU SOLEIL

Le **YOGA** pour:

- se renforcer physiquement
- se renforcer mentalement
- Vivre plus fort

Consignes:

Pendant la Salutation au Soleil, on pratique la respiration complète.

La respiration se fait par le nez (bouche détendue mais close).

L'idée est de coordonner les mouvements et la respiration: on inspire dans les postures d'ouverture et expire dans celles de fermeture.

MEDITATION

« Vous remerciez le soleil extérieur de faire don de la vie à la planète, et votre soleil intérieur de vous offrir la conscience »

" Si vous pouvez rêver, vous pouvez le faire"

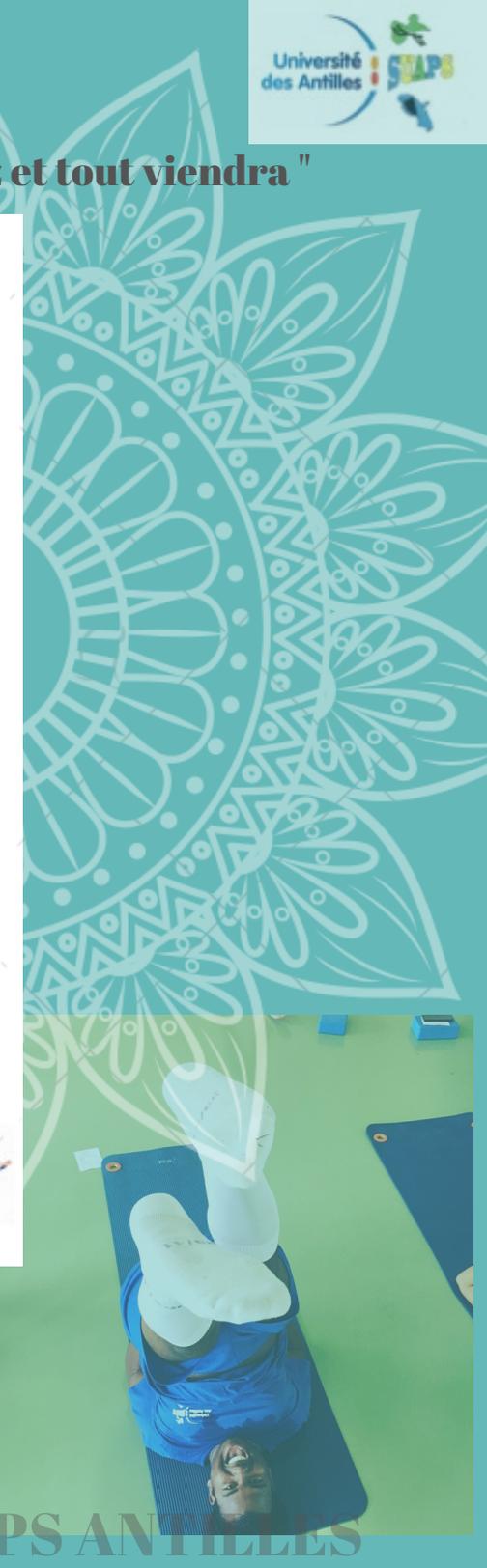
LA SALUTATION AU SOLEIL



" Pratiquiez, pratiquiez, pratiquiez et tout viendra "



- Choisissez vos postures et enchaînez les (environ 1h); chaque posture devra être tenu pendant 5 respirations (lente), le temps d'entrer dans la posture et de l'apprécier
- Synchronisez votre mouvement avec votre respiration (INSPIRE=EXPIRE)
- Certaines postures sont difficiles, demain vous réserve de belles surprises...



RELAXATION ET MEDITATION

- Ce moment d'auto-exploration est le chemin de la découverte, de l'amour, de la guérison et de la transformation de soi.
- Accordez vous ce moment de pause, rien que pour vous
- Vous gagnerez: confiance, équilibre, plénitude
- Vous comprendrez que le moment de vie est: ICI et MAINTENANT

Conseils:

On peut méditer n'importe où et n'importe quand...suivez-ces quelques conseils pour débiter:

- Où ? Trouvez un lieu au calme, sécurisant, paisible, avec ou sans musique douce
 - Quand ? idéalement le matin pour avoir l'esprit apaisé, sinon instaurez une rdv méditation régulier
 - Quelle posture ? Soyez à l'aise, équilibré, de préférence assis dos droit, l'esprit apaisé et bien ancré au sol (sensations)
 - Comment ? Contrairement à de nombreuses idées reçues, dans la méditation il ne s'agit pas de ne penser à rien. Savourez le moment présent. Plusieurs opportunités:
 - concentrez-vous sur votre respiration, laissez passer les pensées sans les juger et revenez à votre respiration
 - concentrez-vous sur un objet, une lumière, un son répétitif, vos sensations....
 - concentrez-vous sur un mantra. Demandez-vous ce dont vous avez besoin et faites-en une célébration. REPETEZ
- Demandez du courage. Demandez de la lumière. Vous doutez de vous? Attirez la confiance
- « Je suis entourée d'amour. », « Je choisis le calme. », « J'honore ma créativité. », « Je suis libre. »,
 « Je suis de plus en plus moi-même. », « Je célèbre mes différences. », « Je réussis chaque petit pas. »...
- Remplissez-vous d'énergie positive et laissez aller hors de vous les émotions négatives.
 - Combien de temps ? commencez par 10 minutes, puis vous irez plus loin. Programmez plusieurs séances par semaine et respectez les horaires et la durée de méditation/relaxation.
 - Soyez patients, le calme va s'installer rapidement en vous, votre espace intérieur joyeux, serein vous mènera au succès et au bonheur

La véritable paix n'est donnée qu'à ceux qui sont capables de contrôler leur corps et leur mental en pratiquant l'autodiscipline