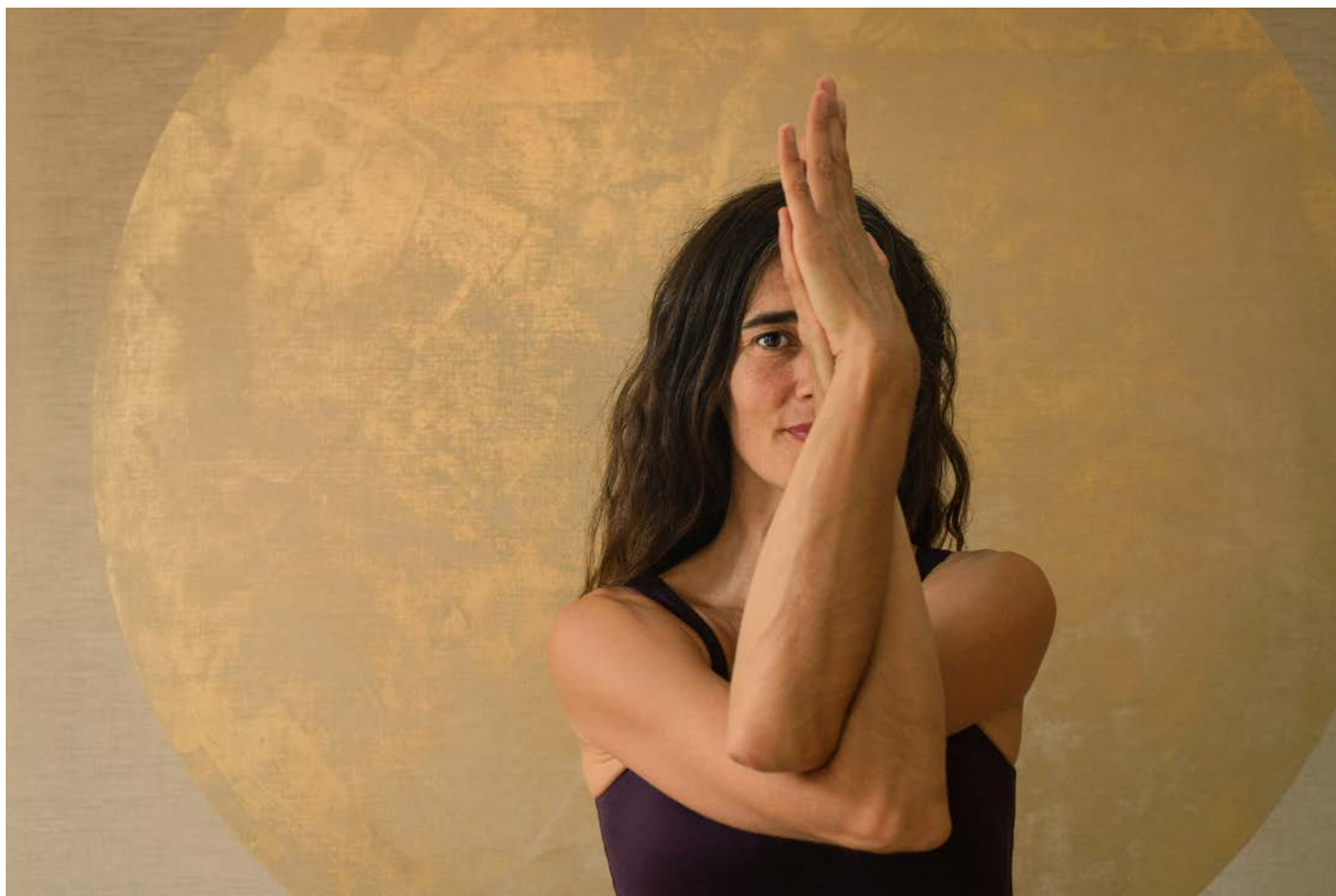


Formation Sadhana,

J'apprends à créer ma routine personnelle de yoga.

par Virginie Mira de l'atelieryoga



[clic sur l'image, je te parle de la formation](#)

La formation sadhana est une proposition inédite qui t'accompagne dans la création sur mesure de ta routine quotidienne en délivrant les acquis nécessaires autant sur la pratique posturale que sur les effets énergétiques du souffle.

Nous mettons en place les outils afin d'adapter au plus près de qui tu es ton rituel.

Il pourra ainsi s'ancrer dans ta réalité, en respect et en conscience des enseignements qui nous ont été transmis et de là où tu en es sur le chemin, en visant la santé à long terme

La Sadhana c'est quoi ?

Il s'agit de ta routine personnelle de yoga adaptée à ton histoire de corps, tes besoins physiologiques et émotionnels visant la santé à long terme. Une pratique que tu te concoctes sur mesure et qui peut t'accompagner potentiellement pendant très longtemps. C'est pourquoi nous apprenons ici les outils pour la créer et aussi la faire évoluer dans le temps.

Ce que l'on cherche est aussi à comprendre si ce qui t'attire te maintient en équilibre ou pas ? Est ce que tes tendances te font du bien ou est ce que tu peux grâce à cette proposition aller débusquer ce dont ton corps, ton mental a besoin et que tu connais moins. La sadhana est un reflet, un miroir.

Elle propose **un équilibre subtil entre sagesse et pratique**, pour tisser la spiritualité dans ton quotidien.

Il va y avoir différents curseurs pour ta sadhana: ton mode de vie, tes objectifs de pratique (quête de centrage, d'alignement, d'ouverture du cœur, etc.) et les éventuels déséquilibres émotionnels que tu connais de toi. En fonction de cela tu pourras choisir quelles postures seront les plus adaptées, quelles respirations, quelles méditations.

Dans la tradition du yoga, la Sadhana veut dire moyen et pratique de croissance spirituelle. « La sādhanā induit la notion d'effort pour atteindre un objectif proche de la notion d'ascèse. Elle signifie pratique, accomplissement, cheminement, réalisation, un engagement personnel qui implique la discipline, la régularité. »¹

Il s'agit de t'offrir un temps régulier consacré à la présence, à l'introspection et à la connexion profonde avec toi-même qui fait cheminer vers la transformation intérieure.

Ici nous te proposons une sadhana qui combine différents outils du yoga (asanas, pranayama, mudras, mantras, méditation, relaxation) pour créer ta routine personnelle et quotidienne.



¹ Définition wikipédia

De quel yoga s'agit il ?

Nous sommes aujourd'hui noyés par toutes les lignées de yoga, les styles, il semble fondamental de préciser à quoi on se relie ici.

Le yoga que je te propose d'explorer est basé sur :

- la philosophie de samkhya², qui invoque une vision dualiste : l'idée que toute réalité est composée de deux principes, la paire primordiale, appelée Purusha et Prakriti. Purusha étant la conscience, le soi, l'être, la partie inchangeable et stable de soi, Prakriti étant notre personnalité qui varie selon les circonstances, notre corps matière et ses sensations. « Purusha et Prakriti sont essentiellement le sujet/objet de toute expérience. Comprendre et contempler cette dualité essentielle éclaire notre pratique du Hatha Yoga, C'est une de ces dualités qui nous conduit à la conscience de l'unité. »
- un yoga énergétique « tantrique » : le yoga cultive l'éclairage de la connaissance de soi, la conscience / le tantra est la puissance, l'énergie, le moteur pour manifester, dépasser les obstacles, agir. C'est la combinaison des Deux qui va permettre un impact dans nos vies. On travaille la posture pour servir le souffle davantage entrelacé avec l'esprit. On va chercher à comprendre ce lien entre les postures et le souffle : comment le souffle impacte sur tes émotions, ton énergie globale et comment les postures impactent ta physiologie, ton anatomie, ton corps physique.

Cette formation s'adresse à toute personne :

- pratiquant régulièrement le hatha /vinyasa /ashtanga/ kundalini/ viniyoga depuis 1 à 3 ans minimum, impliquant de connaître les postures de base, ainsi que l'approche du pranayama.
- dans une démarche d'approfondissement dans la pratique du yoga avec le souhait de l'ancrer profondément et quotidiennement dans sa vie.
- qui souhaite s'autonomiser ayant la conviction que le yoga fait le plus grand bien mais manquant encore d'élan et de discipline pour le pratiquer seul.e
- ayant besoin d'une pratique régulière pour gérer les émotions, le trop plein, le stress agissant sur système nerveux
- intéressée par la part énergétique du yoga et de ses liens au souffle en particulier.
- aux professeurs de yoga, coachs, thérapeutes, soignants... qui souhaitent accompagner avec des outils précis du souffle en lien avec le système nerveux, comprendre le séquençage intentionnel afin de générer des pratiques plus spécifiques énergétiquement.

² Samkhya est l'une des six écoles de philosophie védique et elle est exposée de manière plus complète dans un traité appelé « Samkhya Karika » du II^e siècle. Ce texte s'identifie comme tantrique.

Les concepts de Samkhya se retrouvent également dans la littérature classique telle que les Upanishads et la Bhagavad Gita

La formation en 3 temps



1- En amont : clarifier l'intention de ta routine personnelle

Questionnaire

L'idée avant de partager les 3 jours en présentiel, est de clarifier ton état d'esprit, un moment de questionnements et d'introspection pour mettre à jour :

- tes aspirations, tes élans à approfondir et à te dédier à ta pratique personnelle de yoga
- tes freins et éventuels blocages émotionnels
- tes habitudes qui empêchent d'expérimenter des changements positifs.

Test ayurvédique

Comprendre ta « constitution » pour placer au centre ton histoire de corps et les indicateurs de santé à reconnaître.

Un test te sera proposé pour clarifier ta dosha ayurvédique afin de mettre à jour tes tendances, ton terrain psychologique et physiologique.

Lectures à partager



2- Pendant : Création de ta sadhana, 3 jours en présentiel

On se rassemble dans un petit groupe pour se nourrir, apprendre, pratiquer ensemble, créer. S'immerger dans les partages du groupe, s'inspirer.

Apprendre

Je vous propose un contenu pédagogique théorique à travers différents outils (des cartes de postures et de kryias, un manuel de formation interactif, des ouvrages)

Pratiquer

Je vous enseigne les séries élaborées en fonction des différentes catégories de postures et d'objectifs énergétiques de pratique.

Un yoga intégral qui exemplifie la structure de la séquence nouvelle apprise et qui inclut (asanas, pranayama, méditation guidée, mudras, mantras)

Créer

Par des ateliers spécifiques en duo et en solo, je vous accompagne pour designer votre sadhana, votre routine personnalisée : dessiner, découper, repérer en fonction de votre intention spécifique.



3- Après : le rituel des 21 jours

La Pratique de ta routine quotidienne personnalisée pendant 21 jours est un moment d'intégration et de discipline

- **une période de soutien** pour mettre en place ta sadhana dans ton quotidien par Virginie mais aussi avec un binôme qui t'accompagnera pour la mise en application.
- **une période d'adaptation** de la routine: parfois les contenus ont besoin d'être adaptés, simplifiés, amandés. Le format, la durée de ta sadhana se module dans la pratique et a besoin d'une réécriture.

A la fin des 21 jours:, une cérémonie de clotûre nous permet de partager nos expériences et de célébrer ensemble les pépites de ce que nous avons découvert.

Nous restons en contact ensuite pour continuer de pratiquer ensemble selon différents formats proposés.

Les bénéfices de la formation :

ce que tu vas générer, créer, manifester en toi

L'équilibre émotionnel :

La sensation de se prendre en main, de s'autonomiser génère un pouvoir d'agir sur sa propre vie qui invite la confiance, la résilience en soi et permet de s'équilibrer.

Un système nerveux plus stable:

La routine étant régulière, elle agit sur le long terme et reprogramme peu à peu les cellules nerveuses, transformant ton état d'esprit et ton comportement. Les habitudes répétées renforcent des circuits neuronaux vertueux.

Un corps vivant et régénéré:

La routine permet de faire disparaître des douleurs chroniques en prenant soin du corps physique de façon spécifique et personnalisée

Un rapport au monde pacifié:

L'état d'esprit se clarifie car la pratique régulière permet de mieux se connaître, de mettre de l'ordre, ainsi elle influe directement sur son rapport aux autres et au monde.



Calendrier

Formation sadhana 30h: 3 jours en présentiel + 21 jours de suivi

30/31 mai + 1er juin 2025

14-16 novembre 2025

A Auray en Bretagne

[+ d'infos ici](#)

Pratiques d'une sadhana de 10 min

en cadeau pour vous cliquer sur l'image.

