

MA ROUTINE DE YOGA MATINALE, LA SADHANA

Animée par Caroline Pillet et Virginie Mira de l'atelieryoga



Nous te proposons une pratique régulière matinale de yoga (la sadhana) pour commencer la journée avec un temps de présence à toi.

Nous aspirons à ce que cette pratique te permette de transformer ton état d'esprit et ton énergie dès le réveil.

La sadhana matinale c'est quoi ?

Dans la tradition du yoga, la Sadhana est un moyen, une 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 s'offrir un temps régulier consacré à la présence, à l'introspection et à la connexion profonde avec soi-même qui fait cheminer vers la transformation intérieure.

Ici nous te proposons une sadhana qui combine différentes pratiques de yoga.

1 Définition wikipédia

Structure du rituel de 30 min

- ouverture,
- prana vyayama : travail du souffle alternant hyperventilation et hypoventilation visant à faire circuler l'énergie dans le corps et à l'harmoniser,
- asanas : postures assises ou debout, dynamiques et fluides, synchronisées avec le souffle, permettant d'aligner, de tonifier et d'ancrer le corps,
- mudras , gestes des doigts et des mains
- mantra
- méditation guidée ou silencieuse

Nous t'en parlons ici : clic sur l'image

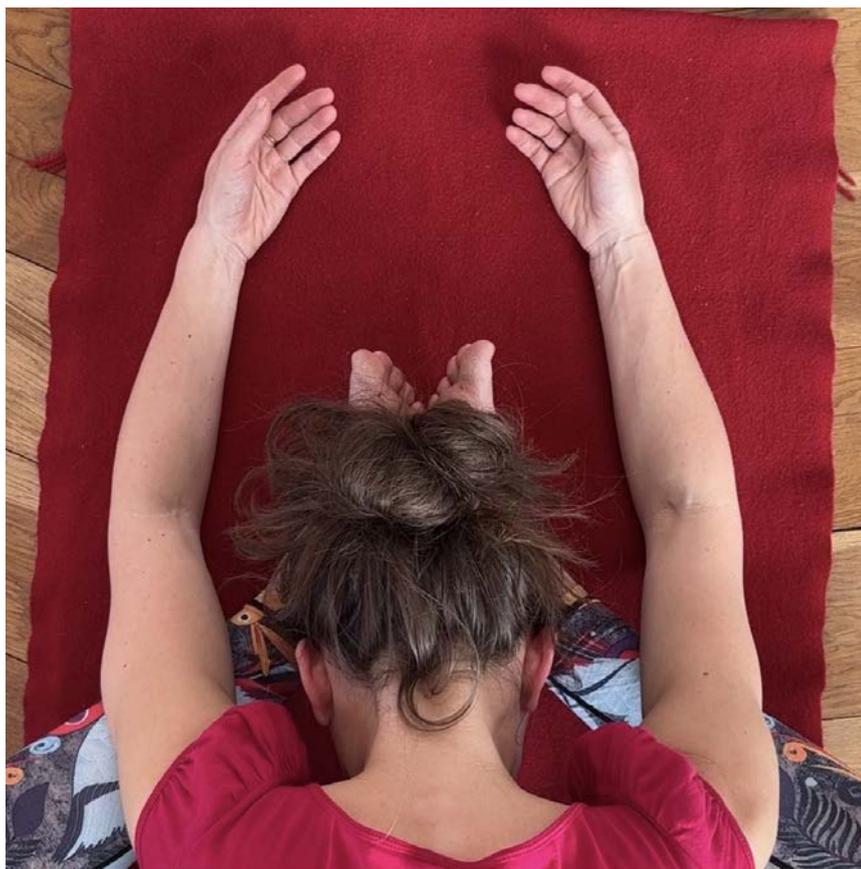


La routine matinale de yoga est faite pour toi si :

- Tu souhaites ancrer la pratique de yoga dans ta vie de façon régulière
- Tu cherches un yoga profond, non commercial, impactant, qui prend racine dans la tradition et qui répond aux besoins de la vie moderne
- Tu souhaites pratiquer depuis chez toi
- Tu connais déjà le yoga mais tu éprouves encore le besoin d'être guidé.e et soutenu par le groupe
- Tu as besoin de focus et de revenir au centre rapidement en mobilisant, le corps, le souffle, le mental
- Tu as la conviction que le yoga te fait le plus grand bien mais tu manques d'élan et de discipline pour le pratiquer seul.e
- Tu as besoin d'une pratique régulière pour gérer tes émotions, le trop plein, le stress
- Ttu souhaites glaner des outils, des idées de pratiques pour agrémenter ce que tu connais déjà
- Tu est décidée à travailler sur ton énergie dès le réveil persuadé.e que le reste de ta journée va en être totalement transformée.
- Tu as envie de voir disparaître des douleurs chroniques en prenant soin de ton corps
- Tu as envie d'agir sur ton système nerveux pour être plus détendu
- Tu décides d'agir directement sur ton état d'esprit et ta manière de voir le monde
- Tu as envie de te sentir connecté à une communauté de pratique au saut du lit

La pratique est ouverte à toutes et tous, sans restrictions. Si vous avez des questions ou des problématiques particulières en lien avec votre santé, n'hésitez pas à nous contacter.

Comment ça marche ?



La sadhana a lieu en ligne sur zoom tous les mardis matins de 7h à 7h30 durant 10 semaines consécutives.

Nous organisons 4 sessions thématiques par an.

Exemple des précédentes sadhanas :

sadhana*éléments

terre, eau, feu, air, éther

sadhana*amour de soi

contacter l'énergie du cœur, l'ouverture du cœur, la gratitude, la douceur

s'écouter, agir depuis le cœur, l'accueil inconditionnel, l'énergie du chakra du cœur, anahata chakra, cœur de feu, nourrir le cœur

sadhana*confiance en soi

revenir dans son axe, le prana dans les reins, ouvrir le champ des possibles, chakra 1 ancrage et stabilité, manipura chakra et rayonnement, revenir à l'instant présent, ouvrir notre vision intérieure, se relier à sa dignité, l'équilibre en soi, accueillir et faire confiance

Les pratiques sont enregistrées et vous sont envoyées le jour même pour que vous puissiez les refaire autant que vous le souhaitez dans la semaine. Si par exemple le matin n'est pas votre moment privilégié.

L'idéal est de démarrer le jour de la sadhana 1 mais vous pouvez nous rejoindre à tout moment et avoir accès au replay des 10 séances à tout moment.

TARIF : 50 euros :10 séances de 30 min en live + 10 vidéos accessibles en replay pendant 6 mois.Après votre inscription, vous recevez un mail de confirmation et d'accès au lien zoom.

Calendrier

Prochaine session démarrage le 29 avril!

Pour s'inscrire c'est par ici

Les packs sadhanas

sessions précédentes en vente sur notre site internet à 35 euros les 10 sadhanas.

Pratiques en ligne en libre accès

et aussi en cadeau pour vous un exemple de routine cliquer sur l'image.



Témoignages



Aline

« Je voulais vous témoigner toute ma reconnaissance pour les 10 sadhanas sur la confiance en soi. Plusieurs séances m'ont fait beaucoup de bien et sont tombées à des moments si opportuns : la pratique avec la couronne pour que je me sente maîtresse de mes choix en pleine confiance, la dernière sur l'ouverture me permet d'instaurer plus de réceptivité et de calme intérieur. »

Delphine

"Je voulais vous écrire pour vous dire que je suis toujours la sadhana mais en décalé (j'ai trouvé un moment (et des fois plusieurs!) dans la semaine. Merci infiniment pour vos pratiques qui me nourrissent et m'inspirent :)
L'énergie qu'on déploie reste toute la journée !

De mon côté je l'ai vécu puissant et libérateur. Merci d'être là".