

« Almanach du Yoga » - Lancement du 20 juin 2020

Bienvenue – Commencer à Pratiquer



Namasté!

Le 20 juin, c'est le début de l'été... jour du lancement de Yogamrita, Yoga chez Soi... et le 21 juin, c'est la fête du yoga. Jolie conjonction :-)

Bon Yoga, Om...

Michèle

Commencer à pratiquer le yoga postural avec du « Yoga doux »



Pour commencer à pratiquer, vu que nous venons tous d'horizons différents, et surtout si vous avez besoin de commencer en douceur, je vous propose la pratique de yoga douce (30m), parce qu'elle est accessible à tous.

Tableau de Bord > Produits > 1) Pratiques de Hatha Yoga > Pratiques de Yoga doux > Yoga doux - début d'été.mp4 >>[lien direct](#)<<

Un travail postural en profondeur avec les pratiques « Assimilation »



Si, au contraire, vous êtes à la recherche d'une certaine intensité, non pas seulement sur le plan postural, mais aussi du souffle (Pranayama), les séances « Assimilation » vous procureront un travail en profondeur sur l'énergie et la sphère abdominale/digestive. Suivant vos disponibilités, vous pouvez faire:

- la séance complète (1h 35m 31s) ou
- la 1^{ère} partie de la séance (39m 30s)
- Et vous ferez ultérieurement la 2^e partie (31m 52s) et la 3^{ème} partie (45m 40s)

Tableau de Bord > Produits > 1) Pratiques de Hatha Yoga > Pratiques de yoga selon l'Ayurveda >>[lien direct](#)<<

Retrouvez toutes les formations et les pratiques de yoga en ligne sur:

<https://www.yogamritayogachezsoi.com>

Ce support a été reçu sur abonnement. Il est destiné à un usage personnel et ne doit pas être transmis. Contenu créé par Michèle Lefèvre

Yogamrita Sarl - Pont ar Marc' Had – 29650 Guerlesquin (F)

Siret 803 679 166 00014

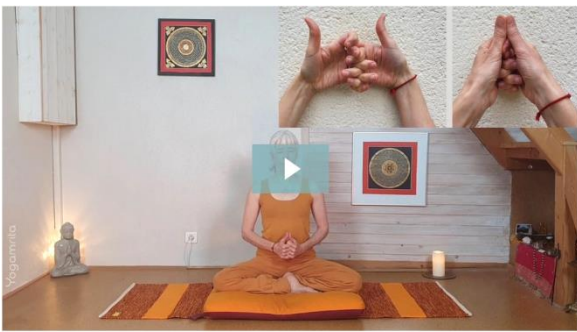
« Almanach du Yoga »

20 juin 2020

Saison	Début de l'été
Mois*	juin-juillet
वेददोषा aggravé	pitta
वेददोषा accumulé	vata commence à s'accumuler
Effet sur le corps	s'anime, se raffermir, plus ardent
Effet sur l'esprit	clarté de l'esprit

Nous entrons dans la saison estivale. Selon l'Ayurveda, c'est la saison pendant laquelle le Dosha Pitta est aggravé, et le Dosha Vata est en accumulation. Nous pouvons transposer cela à ce que nous observons dans la Nature: l'humidité et la fraîcheur diminuent, en fin de printemps et au début de l'été. Kapha Dosha se trouve donc en phase de soulagement. L'ensoleillement augmente progressivement et les qualités Pitta, chaude, pénétrante, légère, commencent à dominer...

Vous voulez explorer les Hasta Mudra ?



C'est l'objectif de cet enchaînement de douze Hasta Mudra (15m 20s), gestes ou sceaux des mains: une pratique qui calme et qui se révèle intéressante sur les plans de l'énergie, de la souplesse et de l'agilité des mains/des doigts, ainsi que pour la concentration.

Tableau de Bord > Produits > 2) Hasta Mudra et autres Mudra > Douze Hasta Mudra.mp4 > [>>lien direct<<](#)

Si vous n'avez pas l'habitude des Mantra: le Bhajan « O Mère de l'Univers »



Ce Bhajan (chant) est joli et simple. Et comme pour toutes les pratiques proposées sur ce document, vous verrez qu'il est accompagné d'une fiche pdf (pour les paroles et les accords).

Tableau de Bord > Produits > 6) Mantra & Bhajan > Chant (Bhajan, Kirtan) > O Mère de l'Univers.mp4
[>>lien direct<<](#)

Retrouvez toutes les formations et les pratiques de yoga en ligne sur:
<https://www.yogamritayogachezsoi.com>

Ce support a été reçu sur abonnement. Il est destiné à un usage personnel et ne doit pas être transmis. Contenu créé par Michèle Lefèvre
Yogamrita Sarl - Pont ar Marc' Had – 29650 Guerlesquin (F)
Siret 803 679 166 00014