

« Almanach du Yoga » - 18 juillet 2020

Début de la Pranayama Sadhana



Namasté!

Je vous espère en forme en ce mois de juillet. Voilà presque un mois que Yogamrita Yoga chez Soi a été lancé. Faisons le tour des nouveautés sur votre espace de pratique « Yogamrita Yoga chez Soi »...

Dans la Joie du partage,
Michèle

La Pranayama Sadhana, qu'est-ce que c'est?



C'est un programme progressif de Pranayama qui requiert un certain engagement. Avec la Pranayama Sadhana, nous entamons un voyage sur plusieurs mois. Ce sera une exploration évolutive du souffle, avec :

- des techniques préparatoires (respiratoires, posturales, ...)
- des techniques classiques de Pranayama.

Ce programme peut être commencé en tout temps. Vous avez dès aujourd'hui à disposition 3 semaines de pratique.

Tableau de Bord > Produits > 3) Pranayama et techniques de respiration > Pranayama Sadhana > Pranayama Sadhana 01.mp4 [>>lien direct<<](#)

« La simple curiosité ne vous aidera pas à faire de progrès. (...) Introspectez. Analysez vos pensées et découvrez si vous avez une vraie faim spirituelle ou si vous ne faites que développer de la curiosité. Transmuez la curiosité en véritable soif de libération par le Satsang, l'étude de bons livres spirituels, la prière, le Japa et la méditation. Ayez de l'intérêt et du goût pour votre Sadhana. Comprenez bien la technique et ses bénéfices. Choisissez une Sadhana qui vous convienne. (...) Alors seulement vous aurez de la joie à pratiquer et vous obtiendrez le succès dans votre pratique. »

Swami Sivananda

Retrouvez toutes les pratiques et les stages 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 Yoga chez Soi Sarl - Pont ar Marc' Had - 29650 Guerlesquin (F)
Siret 884 837 915 00013

« Almanach du Yoga »

18 juillet 2020



Nous sommes maintenant au cœur de l'Été. Le soleil nous donne un bon niveau d'énergie vitale... et cela peut même conduire à vouloir en faire trop. Heureusement, ça tombe bien, l'été, car c'est aussi en général la période des vacances! Donc il serait vraiment dommage de s'en priver. En saison Pitta il est bon de rompre avec le train-train habituel, de changer ses habitudes, d'arrêter, pour un temps, les challenges professionnel et le rythme soutenu du quotidien. C'est le moment de prendre le temps de vivre. Retrouver le plus possible de l'harmonie avec les rythmes de la Nature et aussi, avec son propre rythme intérieur...

Pratique de yoga d'Été n°1



Voici la première pratique de yoga pour l'Été d'une série de trois. Pour cette pratique de yoga : développons la douceur, la patience et la saveur de l'instant présent. Il est idéal de pratiquer dans la fraîcheur matinale. La pratique des Asana est rendue plus rafraîchissante grâce à Shitali Pranayama.

Tableau de Bord > Produits > 1) Pratiques de Hatha Yoga > Pratique d'Été 1-3.mp4 >>[lien direct](#)<<

Les 6 Mandala Pranayama



Je vous invite à découvrir cette pratique guidée du Swami Gitananda de Pondichéry. On les retrouve dans son enseignement. Il y a les 5 Mandala des éléments que sont la Terre, l'Eau, le Feu, l'Air et l'Ether et, le 6^e est celui de la substance mentale. La visualisation accompagne et soutient la respiration. Les mouvements respiratoires dessinent des formes intérieures avec un pinceau de lumière. Les éléments sont associés à une couleur et à une Hasta Mudra.

Tableau de Bord > Produits > 5) Méditation - Prathyahara, Dharana, Dhyana > Mandala Pranayama.mp4 >>[lien direct](#)<<

Retrouvez toutes les pratiques et les stages 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 Yoga chez Soi Sarl - Pont ar Marc' Had - 29650 Guerlesquin (F)

Siret 884 837 915 00013