

« Almanach du Yoga » - 12 août 2020

Au cœur de l'été



Namasté!

Ce mois d'août rime avec « canicule ». Le temps des vacances est arrivé pour beaucoup, pour une pause bienvenue. Quoiqu'il en soit, je vous souhaite de pouvoir vous accorder des moments de yoga. Voici les dernières parutions.

Om... et Bon yoga!

Michèle

Suite de la Pranayama Sadhana



Si vous avez commencé la Pranayama Sadhana, voici la suite! ... avec les programmes des semaines 4, 5, 6 et 7:

- Ujjayi Anuloma
- Ujjayi Viloma
- Vibhaga Pranayama (respiration par section)
- Mahat Yoga Pranayama, respiration yogique complète (Dirgha Pranayama)
- Kapalabhati alterné.

Si vous n'avez pas encore commencé, sachez que vous pourrez vous y mettre quand vous voudrez. L'essentiel étant de commencer par le début, même si vous avez déjà de l'expérience en Pranayama.

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

« III-i-2: Le Soi est le cœur (et le mental). Il est la sensibilité, la gouvernance, le savoir séculaire, la présence d'esprit, la fidélité de la mémoire, la perception sensible, la force d'âme, la réflexion, le génie, la souffrance mentale, la mémoire, la résolution de s'informer de la vérité, les activités vitales, les rêves que l'on caresse, la passion, et encore d'autres choses. Tout ce qui précède est en vérité rattaché à la Conscience . »

Chandogya Upanishad, traduction de Martine Buttex

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 » - 12 août 2020

Brahmamuhurta



Pourquoi ne pas profiter de l'été au lever du soleil? Les yogi appellent l'heure et demie avant le lever du soleil, « Brahmamuhurta », « heure de Brahman »... C'est le moment parfait pour faire le plein en énergie et en inspiration. L'été, c'est aussi le meilleur moment pour prendre l'habitude de se lever tôt! Les premières heures de la journée sont les plus fraîches. Pour pratiquer en période de canicule, préférez la douceur d'une pratique rafraîchissante, le Pranayama, la Méditation et les Mantra.

Pratique de yoga d'Été n°2



Voici la deuxième pratique de yoga pour l'Été. C'est une pratique de yoga en fluidité: les postures sont tenues moins longtemps. Plusieurs postures sont détoxifiantes. On recherchera la douceur et la saveur de l'instant présent. Vous y retrouverez une variante de Candra Namaskar (la Salutation à la Lune), les Yoga Mudra, Gomukhasana, Parivrtta Janu Sirsasana, Jathara Parivartanasana, et d'autres Asana, ainsi qu'un deuxième Mantra de la Lune avec des Bija.

Tableau de Bord > Produits > 1) Pratiques de Hatha Yoga > Pratique d'Été 2-3.mp4 [>>lien direct<<](#)

Série de 5 Mantra pour la protection et le Yoga

Voici une série de 5 Mantra, chantés en répétition avec la Shruti Box. Je les ai choisis car ce sont, traditionnellement, des Mantra de protection utiles pour avancer sur le chemin intérieur et en yoga. Disponibles aussi au format audio mp3 et sous forme de fiche pdf téléchargeables.

Tableau de Bord > Produits > 6) Mantra & Bhajan > 5 Mantra de protection.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