

« Almanach du Yoga » - 16 septembre 2020

Arrière saison estivale



Namasté,

Ca-y-est! C'est la rentrée pour tout le monde... et pour Yoga chez Soi aussi :-)

Voici les nouveautés... et d'autres à venir...

Om... et Bon yoga,

Michèle

Pratique de yoga d'Été n°3



Pour l'arrière-saison estivale... voici la troisième pratique de yoga pour l'Été. Et c'est plutôt bien venu, car cette année, l'Été joue les prolongations.

C'est une pratique de yoga en douceur et très complète dans le travail corporel proposé: étirements latéraux, torsions, extensions, flexions, inversions. On recherchera le calme, le lâcher prise et la fraîcheur. Il est idéal de pratiquer dans la fraîcheur matinale. La pratique est rendue plus rafraîchissante grâce à Sitkari Pranayama. Le Bija lunaire « Shrim » vient clore la pratique.

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

Pratique de yoga d'Automne: en préparation !

C'est pour bientôt...

« Ce fut sans doute un excellent ouvrier celui qui, au milieu des mondes, a engendré le Ciel et la Terre, larges, beaux, brillants et profonds, uniques dans leur espèce, et qui, dans sa puissante sagesse, leur a donné un mouvement commun. »

Rig Veda, Livre x, Hymne VI.3, Au Ciel et à la Terre, par Vamadeva

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 » - 16 septembre 2020
Un webinaire « off-line »



L'Automne arrive. C'est un moment de bascule sur le plan ayurvédique. Je vous parlerai plus de cette saison-clé dans un prochain Almanach du yoga, car j'annonce ici la possibilité aux Abonnés (de l'Abonnement Global) de partager en audio vos questions via l'Application Smartphone « WhatsApp » +33 (0)6 82 46 81 47 (mon numéro de téléphone) ou par écrit sur michele@yogamritayogachezsoi.fr d'ici au **24 septembre**. Je répondrai par vidéo interposée et publique à vos questions.

Méditation pour le Retrait des Sens

Pour la rentrée, je vous ai préparé une méditation pour développer Prathyahara, le retournement des sens vers l'intérieur, une pratique idéale en période d'aggravation de Vata Dosha. C'est une assise en subtilité, qui permet d'explorer et de relaxer chacun des cinq sens, d'enrayer la dispersion (qui augmente Vata) et de se ressourcer profondément.

Tableau de Bord > Produits > 5) Méditation - Prathyahara, Dharana, Dhyana > Assise pour Prathyahara (retrait des sens).mp4 >>[lien direct](#)<<



Suite de la Pranayama Sadhana

Voici la suite de la Pranayama Sadhana, avec les programmes des semaines 8, 9, 10, 11 et 12. Les Bandha sont désormais pleinement introduits.

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](#)<<



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