

Coucou les Yogis et Yoginis !

Yeeeah ! Après sept semaines d'apprentissage intensif, te voilà à la fin de notre programme et au début de ta pratique !



Il n'y a pas de Yoga sans pratique personnelle !

Cette semaine, tu découvres enfin la totalité de la pratique du matin.

1. Tu apprends le Gayatri mantra tel que je l'ai appris en Inde.
2. Tu mets l'ensemble de la routine du matin en place : Le Gayatri Mantra, la Meditation, la pratique d'Asanas des salutations au soleil et le Pranayama.

Ainsi, tu te prépares pour vivre des journées mémorables !!!

Pour éviter que tu te sentes dépassé.e, je te propose cinq programmes pour que tu puisses progressivement inclure tous ces outils et trouver une routine du matin qui te convienne...

Les 5 programmes et Ma routine du matin ...



La Pratique du Feu I ...

1. 10 Gayatri Mantra
2. Épisode 6 de la pratique guidée
3. 10 respirations Kapalabhathi à répéter 3 fois.



La pratique de la terre ...

1. 30 Gayatri mantra
2. Pranayama - Nadi Shodana 10 fois à répéter 3 fois
3. La méditation du matin.



La pratique de l'air ...

1. 30 Gayatri Mantra
2. Épisode 5 de la pratique guidée
3. 5 fois, 10 Kapalabhathi



La pratique de l'eau ...

1. La méditation du matin



La pratique du feu II ...

1. 10 Gayatri mantra
2. Les salutations du soleil - 45 minutes



Ma routine du matin...

1. La méditation du matin
2. 10 Gayatri mantra
3. Les salutations du soleil - 45 minutes
4. 10 respirations Kapalabhati à répéter 5 fois et/ou Nadi Shodana 10 fois à répéter 3 fois

Belle pratique, Amuse-toi bien !

Florence