

PARCOURS  
*Sattva*



# MODULE 1

## Asanas

DU CORPS  
AU COEUR

## LE MANTRA DU MODULE

— “ —————

Je respecte mon corps.  
Il est mon guide.

————— ” —

Citation inspirante :

" Le yogi sait  
que le corps est le «temple de l'âme»  
et le moyen grâce auquel  
nous embarquons pour un voyage intérieur. "

*BKS Iyengar (1918-2014)*

# INTENTION DU MODULE 2

---

**Me relier à mon corps,  
apprendre à le connaître  
pour pratiquer en confiance.**

**Apprendre à faire circuler  
l'énergie et à libérer mes  
tensions.**

# SOMMAIRE

---

**Partie 1**  
Savoir Yoguique



**Partie 2**  
Mise en Mouvement





PARTIE 1

# SAVOIR YOGUIQUE

---

1

## Intro aux asanas

Une pratique physique & énergétique

2

## Les bases du corps humain

Intro à 3 points d'anatomie essentiels

3

## La santé du dos

Focus sur la bascule du bassin

4

## Les postures de Yoga

Intro au "book postures"

5

## Pour aller plus loin

Une lecture inspirante



## 1 INTRO AUX ASANAS



Vidéo d'intro aux Asanas  
16 mins / temps d'étude estimé : 30 mins



A retrouver sur la plateforme

Je vous présente ici les bases des Asanas, une pratique complète pour les corps physique & énergétique - et première étape des 5 points clés pour se recentrer au quotidien.

### **ACTION : étudier la vidéo d'intro #LunettesDeYogi**

> Prendre des notes des enseignements que je souhaite retenir, dans mon cahier d'apprenti-yogi

> Outils nécessaires :  
- cahier d'apprenti-yogi



## 2 LES BASES DU CORPS HUMAIN



Vidéo-tuto sur les bases du corps humain  
8 mins / temps d'étude estimé : 30 mins



A retrouver sur la plateforme

Cette courte vidéo vous présente 3 points d'anatomie essentiels, pour notre quotidien, et pour nos séances de yoga :

- le squelette et le système nerveux
- les muscles abdominaux
- le périnée

### **ACTION : étudier la vidéo #concentration**

> Prendre des notes des enseignements que je souhaite retenir, dans mon cahier d'apprenti-yogi

> Outils nécessaires :

- cahier d'apprenti-yogi



## 3 LA SANTÉ DU DOS



Vidéo-tuto sur la santé du dos  
8 mins / temps d'étude estimé : 30 mins



A retrouver sur la plateforme

Petite vidéo sur LE point clé de la santé du dos : la bascule du bassin.  
Une pratique souvent non maîtrisée, qui est pourtant à la source de notre bien-être physique au quotidien :)

### **ACTION 1 : étudier la vidéo #apprenti-yogi**

- > Prendre des notes des enseignements que je souhaite retenir, dans mon cahier d'apprenti-yogi
- > Outils nécessaires :
  - cahier d'apprenti-yogi

### **ACTION 2 : faire les exercices Bascule du Bassin**

- > Faire les 3 exercices proposés
- > Outils nécessaires :
  - cahier d'apprenti-yogi
  - tapis de yoga
  - une serviette
  - un assistant :-)



## 4 LES POSTURES DE YOGA



Dans ce module, je vous présente votre BOOK POSTURE.

Vous pouvez consulter les 2 1ères pages :

- La fiche sur les salutations au soleil
- La fiche récapitulative des 12 postures de base \*

\*Les 12 postures de base du Hatha-Yoga, selon l'enseignement de Swami Sivananda. Ces 12 postures seront étudiées pas à pas tout au long du parcours.

### **ACTION : imprimer & consulter le Book Posture**

> imprimer le book & consulter les deux premières pages

> Outils nécessaires :

- Google Classroom > Boite à Outils > Book Posture
- Imprimante :)



## 5 POUR ALLER PLUS LOIN..

### "Le yoga comme transformation de Soi" Joel Kramer, 1980

Dans l'article ci-dessous, le maître de Yoga américain Joel Kramer passe en revue les problèmes rencontrés lors d'une pratique quotidienne, et suggère des conseils pratiques pour persévérer et apprécier le processus d'évolution.



une lecture délicieuse...  
à avoir sur votre table  
de chevet et à lire  
bout par bout,  
avec une tisane  
& un stabilo :)

### **ACTION : imprimer & lire l'article bout par bout :-)**

> lire cet article et le conserver sur votre table de chevet

> Outils nécessaires :

- Imprimante
- Tisane & Stabilo :)
- Google Classroom > Module 2 > Pour aller plus loin
- Carnet d'apprenti-Yogi

## PARTIE 2

# MISE EN MOUVEMENT

**"Une once de pratique vaut plus  
qu'une tonne de théorie"**  
Swami Sivananda

## Ma pratique personnelle

--> Les propositions du M1 <--

♡ Mon corps, mon guide ♡

A notre pratique personnelle, s'ajoutent les rencontres hebdo :

- 1h30 de cours de Yoga
- la sadhana collective avec les co-yogi.ni.s
- les rencontres Q&R  
(expliquées dans le doc "Comment ça marche?" - module "Démarrer sereinement")



# MA PRATIQUE PERSONNELLE

Régularité : selon l'objectif personnelle défini lors de la 1ère consultation individuelle.

	<p>DIGITAL DETOX</p> <p>SALUTATIONS AU SOLEIL</p>	<p>TESTER : "j'allume mon portable quand je démarre ma journée professionnelle"</p> <p>AUDIO 1 - 10 mins - pratique "YANG"</p> <p>Intention : apprendre à connaître &amp; maîtriser mon corps en mouvement / travailler en profondeur &amp; finesse ma posture dans</p>
	<p>CHECK POSTURE 2X</p>	<p>Bascule du bassin et étirements</p> <p>Régler 2 alarmes "POSTURE" pendant la journée</p> <p>&gt;&gt; observez la position de votre bassin, ajustez &amp; étirez-vous!</p>
	<p>DIGITAL DETOX</p> <p>SALUTATIONS AU SOLEIL</p> <p>OBSERVATION JOURNÉES</p> <p>RESPIRATION ABDOMINALE</p>	<p>TESTER: "je déconnecte à l'heure fixe (20h?) tous les soirs"</p> <p>AUDIO 2 - 10 mins - pratique "YIN &amp; YANG"</p> <p>Intention : reprendre les salutations, tout en reproduisant le matin</p> <p>5 minutes (O*) - écriture d'observation de ma journée; pour sortir du mode "automatique"</p> <p>5 minutes (O*) - Avant de dormir : INSP 4 - EXP 8</p> 

ACCÈS AUX DÉTAILS  
après inscription

\*O= Option recommandée :-> ce qui est proposé en option recommandée, est issu des modules précédent .

Je vous recommande d'aller au delà des 10 minutes matin/soir, uniquement si vous voyez que c'est juste pour vous

**Note** : les audios 1 & 2 de salutation au soleil sont dans le Google Classroom > BOITE A OUTILS > AUDIOS Guidés

Vous y trouverez également l'audio 3 'Yin', en option - comme évoqué dans la vidéo d'introduction.

**Note 2** : je recommande de faire le YANG le matin / le YIN-YANG le soir, mais sentez-vous libre d'inverser si votre corps le demande.



# BRAVO

---

## Lecture Book 1 = :-)

Les audios/vidéos en lien avec ce module sont sur Google Classroom (Thème module 1).

## Et maintenant ?

- > On se met en mouvement (pendant 2 à 3 semaines)
- > On s'imprègne de nos notes
- > Et ensuite : on infugre

**RDV DANS  
VOTRE CARNET DE BORD  
POUR 'INFUGRER'  
quant vous serez prêt.e.s**

