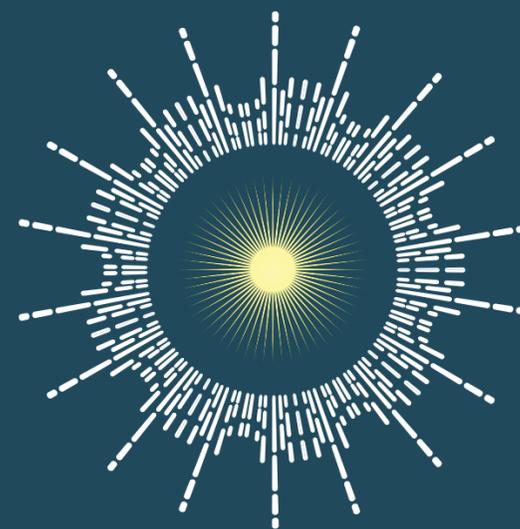


RECENTRER MON QUOTIDIEN

Par les 5 points clés du Yoga

PARCOURS SATTVA



DU CORPS
AU COEUR

6 modules pour...

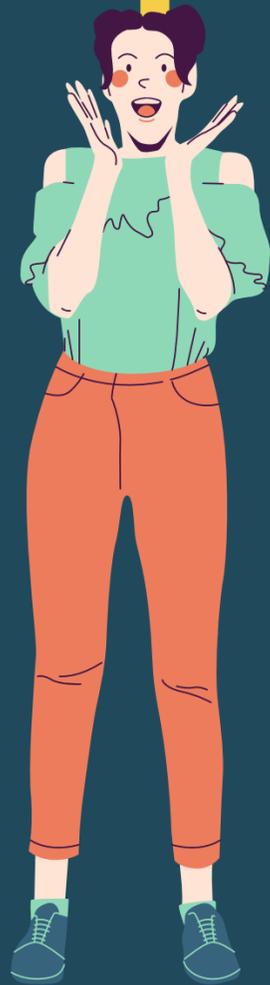
Explorer le sens profond de la pratique du Yoga

Comprendre les clés de la paix du corps et de l'esprit

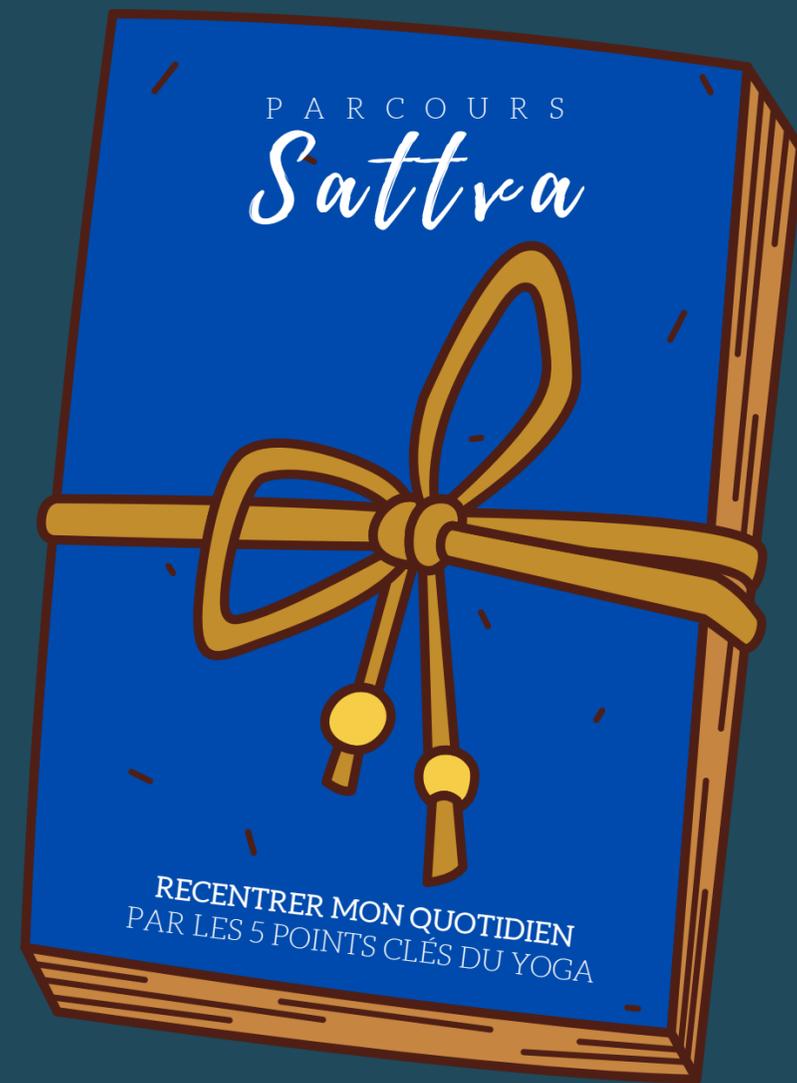
Développer votre maîtrise et autonomie
dans votre pratique du Yoga

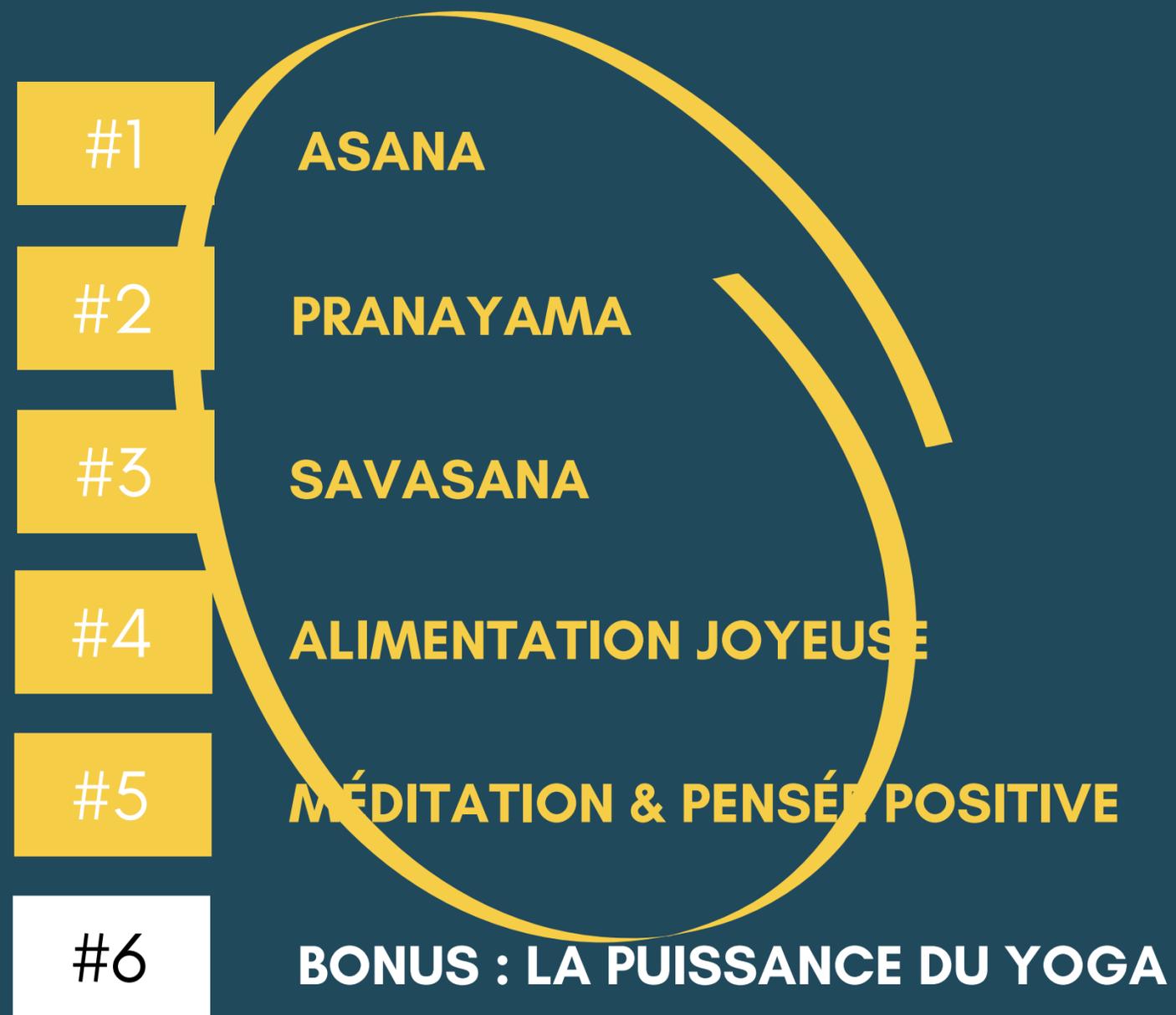
Intégrer les clés et les outils d'une pratique quotidienne

Créer les conditions de vie pour se relier à soi régulièrement



Le contenu





6 MODULES

dont

les 5 points clés du Yoga

Les 5 points clés du Yoga sont une synthèse de l'enseignement classique de la philosophie du Yoga. Je vous explique l'origine, l'intention et les effets du Yoga dans la vidéo autour des 5 points clés du Yoga.



#1

ASANA

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

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

Pour la mise en pratique, nous aborderons les salutations au soleil en détail, et les 12 postures de base du Hatha-Yoga.

Avec des fiches pratiques, et des guidances audio pour votre quotidien.

#2

PRANAYAMA

Nous explorons ici les bases de cette science de la respiration - afin de comprendre les mécanismes respiratoires au niveau physique, mais également : comment augmenter et préserver notre énergie au quotidien, grâce à une bonne respiration.

Pour la mise en pratique, nous aborderons 2 types de respiration - l'une pour calmer le mental, l'autre pour stimuler notre énergie.

A nouveau : vous serez aidés de fiches pratiques, et de guidances audio pour votre quotidien.

#3

SAVASANA

Il s'agit ici de comprendre les bienfaits et les mécanismes de la relaxation sur le système nerveux, au niveau physique.

Mais également, ses effets sur l'harmonisation de l'énergie dans le corps.

Une mise en pratique guidée est proposée dans ce module.

#4

ALIMENTATION JOYEUSE

Dans ce module, on met de la conscience dans notre alimentation. En apprenant les impacts des différents types

d'alimentation sur le corps et le mental. La mise en pratique sera guidée pour expérimenter et tester cette alimentation joyeuse, en conscience. Afin d'observer les effets sur notre niveau d'énergie, sur notre corps et notre mental, au quotidien.

#5

MÉDITATION & PENSÉE POSITIVE

Ce module est passionnant. Pas seulement par son contenu, qui nous donne les clés de la paix intérieure. Mais également parce que nous sommes prêts à le recevoir, après avoir passé toutes ces étapes.

On commence par apprendre à comprendre le fonctionnement de notre mental. Puis on met en pratique d'abord les principes clés de la concentration au quotidien. Puis, par des pratiques guidées : la pensée positive et la méditation.

#6

BONUS : LA PUISSANCE DU YOGA

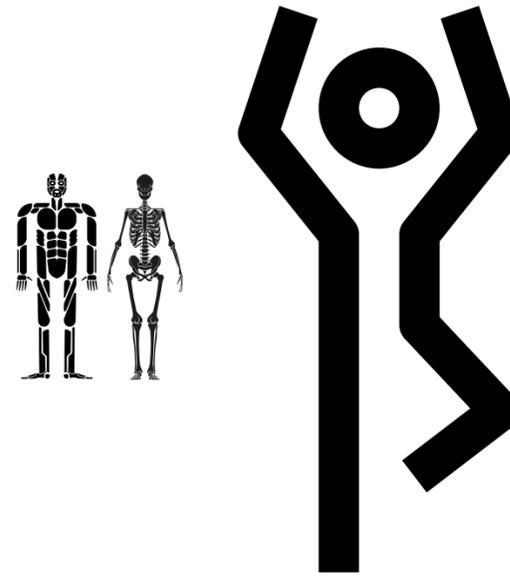
Un module simple et essentiel - pour prendre du recul sur cette voie puissante qu'est le Yoga, et pérenniser les bienfaits de la pratique dans notre vie.

Les sources du contenu



Hatha-yoga
de la lignée de
Swami Sivananda

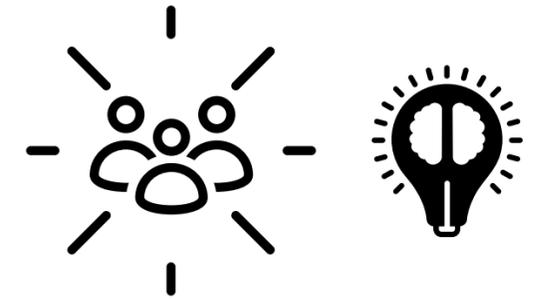
Cet enseignement m'a ouvert
au yoga comme système
intégral et approche holistique.



Méthode
du Docteur de Gasquet
Approche posturo-respiratoire

Celui-ci a mis au cœur de ma
pratique l'alignement,
dans le respect de l'anatomie
de chacun.

Le contenu trouve ses
racines dans mes
formations principales...



Posture de
coopération &
intelligence collective

Cette formation m'a
montré la puissance
du collectif dans le
processus
d'apprentissage

Le contenu a été élaboré par...

Anne-Cécile, fondatrice Du Corps Au Coeur



Je m'appelle Anne-Cécile. Je suis passionnée par le Vivant. Le JE. Le NOUS. En 2015, la vie m'offre une série de chocs émotionnels forts qui me poussent à ouvrir la porte de mon monde intérieur. Pendant 2 ans j'explore et découvre le Yoga, la méditation & diverses pratiques de développement relationnel (à Soi, aux autres). Puis dès 2017, je partage mon temps entre bénévolats et formations, dans des communautés de pleine conscience & des centres de yoga&méditation. Je vis notamment 6 mois dans un ashram où je me forme à la philosophie de vie yogique. En 2019, je lance le projet « Du Corps au Cœur ».

MA PRATIQUE DE YOGA

Hatha-yoga traditionnel - pratique holistique
avec focus alignement, gainage, respiration & relaxation

Yin Yoga

MA FORMATION

- Hatha-yoga de la lignée de Swami Sivananda (1500 heures)
- Méthode du Docteur de Gasquet (approche posturo-respiratoire)
- Méditation de pleine-conscience - initiation
- Communication Non Violente - avec Thomas d'Ansembourg
- Posture de coopération - gouvernance partagée et intelligence collective

AVEC LE SOUTIEN DE :

Anne, kinésithérapeute

a co-construit le contenu relatif à la partie corporelle - posturo-respiratoire, selon les principes de la Méthode De Gasquet.

Julien, mentor pédagogique

a guidé la méthode d'apprentissage, et le parcours pédagogique

Quelques témoignages



Le parcours Sattva a clairement fait évoluer ma pratique du yoga.

L'accompagnement d'Anne-Cécile pendant plusieurs mois, les supports pédagogiques très riches, les nombreux sujets étudiés et le soutien du groupe m'ont beaucoup apporté. **Je suis aujourd'hui autonome** dans ma pratique. Et plus qu'une simple pratique, **c'est tout mon quotidien qui a évolué : je me sens désormais beaucoup plus centrée et apaisée !** (Clara)

Ma pratique a évolué de manière accélérée avec le parcours. Je pratique désormais en autonomie lorsque j'en ressens le besoin. J'ai des clés pour m'aider à me faire du bien, lâcher le mental etc. **J'ai aussi appris à mieux entendre et sentir quand mon corps et ma tête en avaient besoin.** J'ai trouvé dans le parcours beaucoup de contenu complet et précis, sur des sujets qui m'intéressent et sur lesquels j'ai encore beaucoup à apprendre. (Anne-Lise)

Le parcours Sattva fut pour moi avant tout une expérience du "Nous" : cheminer ensemble sur les voies du yoga, à travers une pratique commune, un apprentissage collectif et des échanges autour des réussites et des doutes de chacune. (Anna)

Le parcours Sattva m'a permis d'observer mon quotidien d'un œil bienveillant.

J'ai maintenant beaucoup plus de discernement sur mes actions, sur ce qui est bon ou moins bon pour moi au niveau du corps et de l'esprit. Je me suis simplement laissée guider par chaque étape du parcours en savourant les différents contenus transmis par Anne-Cécile pour voir **de douces transformations opérer en moi.** (Hélène)

Grâce au parcours, j'ai pu sacrifier de véritables moments pour moi sur plusieurs semaines, chose qui me semblait inconcevable en démarrant, et, surtout, inscrire cela dans le temps...**Le parcours m'a ouverte à toutes les facettes du yoga, bien au-delà des postures :** j'ai pu nourrir des connaissances théoriques tout en les mettant concrètement et rapidement en pratique pour les vivre et les ressentir à 100%. **J'en ressors enrichie des échanges** que j'ai eu avec le groupe, emplies de la douceur qu'amène le Yoga. Mon quotidien a évolué. C'est une expérience riche que je ne peux que recommander !! (Caro)



lowe

**DU CORPS
AU COEUR**