

My *Yogic* Time

ONLINE

by
**DU CORPS
AU COEUR**



Ordinateur
**À DISTANCE
ET SURÉLEVÉ**

Plusieurs mètres de distance, pour
que je vous vois en entier, debout,
sur le tapis.



Positionnez-vous
DANS LA LONGUEUR
si possible

sol

Au calme



dans un espace où vous ne serez pas dérangé. Téléphone portable en mode avion. Ordinateur avec wifi pour se connecter (ou téléphone si pas d'ordi / penser à désactiver le son des notifications. Mode avion + wifi).

Au chaud

Idéalement sur un parquet. Sinon, si sol froid : prenez des couvertures pour disposer sur votre tapis pour la relaxation.

Avec le bon matériel

- un ordinateur (à défaut : smartphone)
- vérifiez la batterie
- tapis de yoga (ou adaptation)
- plusieurs couvertures (pour relaxation + pour posture sur les épaules)
- coussin de méditation (ou briques, ou coussin standard)
- une lampe de chevet (pour créer une ambiance tamisée pendant relaxation)
- Si l'on veut : une bougie, de l'encens, palo santo pour purifier l'énergie...

En sécurité

Lire la fiche santé et me signaler les points qui me permettront de vous guider dans une pratique en sécurité.

Espacé des repas

Pour éviter la digestion pendant le cours, nous mangerons :

- 1h avant si repas léger
- 2h avant si repas standard
- 4h avant si repas lourd

Ou : 30 mins après la séance

Avant le cours : on va au toilette, et on ne boit pas dans les 15 à 30 mins qui précèdent.

Dédié

Idéalement, mais ce n'est pas toujours possible, on aimera dédier un espace à notre pratique yogique. Même si vous retirez votre tapis après la séance, le fait d'y revenir physiquement permettra d'ancrer une habitude.

Au clair

dans un espace aéré, rangé, où peut circuler l'énergie (idéalement)
#MarieKondoSpirit ;-)

Sentez que vous avez de l'espace pour faire vos mouvements.

My *Yogic* Time

by
**DU CORPS
AU COEUR**

1

2

3

4

5

6

7

My *Yogic* Time

ONLINE

by
**DU CORPS
AU COEUR**



Quel tapis choisir ?

**Le tapis est essentiel. Il rendra votre pratique fluide et agréable.
Il vous donnera envie de revenir.**

Investissez dans un tapis qui vous fait plaisir.

Voici quelques propositions, de la marque Chin Mudra.

Ils ont plusieurs gammes disponibles.

[Tapis numéro 1](#) (cliquez sur le lien) : le plus accessible niveau prix. Il est très bien, mais certains de mes élèves ont trouvé qu'il n'était pas assez antidérapant.

[Tapis numéro 2](#) (cliquez sur le lien) : très bien et antidérapant

Vous pouvez aussi aller sur les gammes supérieures, selon vos besoin.