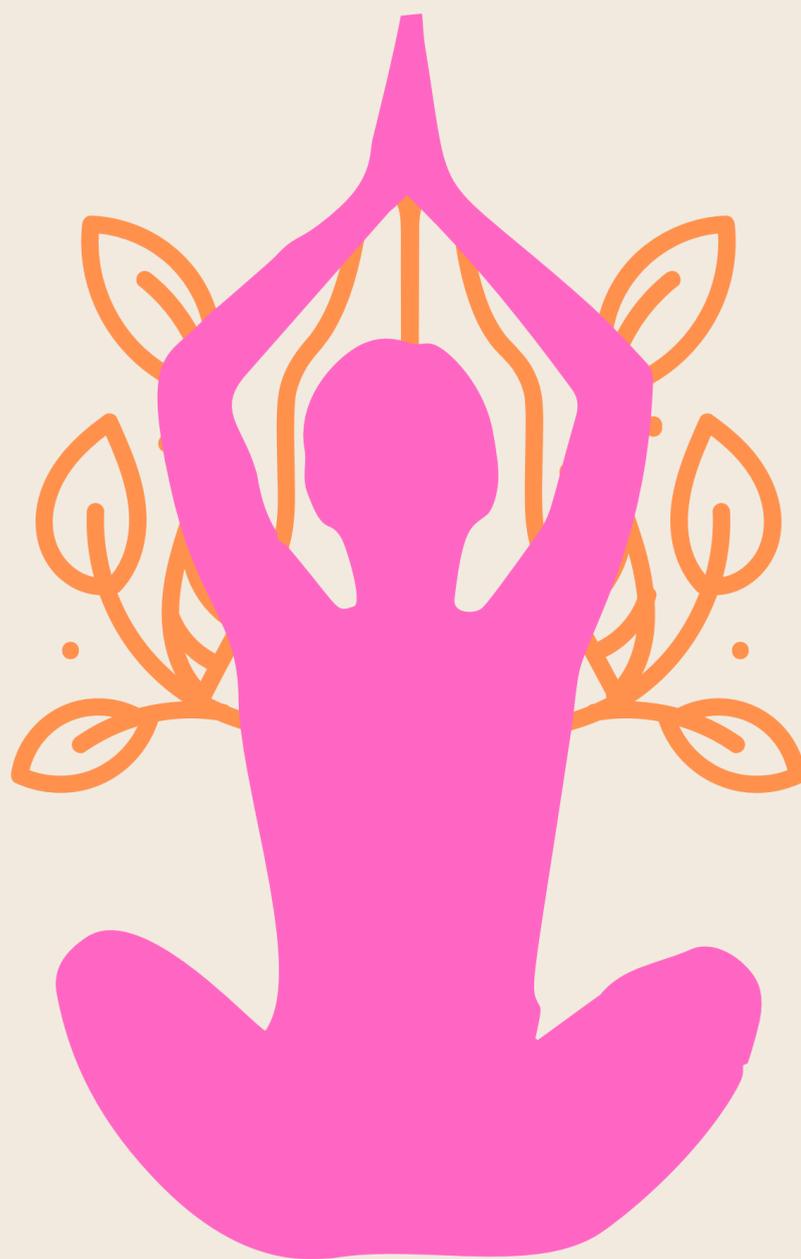


MICHELLE MAILLARD

YOGA DOUCEUR



PRENDRE UN TEMPS POUR SOI

GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT
À LA PRATIQUE DU YOGA

Félicitations pour vous être choisie !

*Dans ce guide, je vous transmets des outils concrets et faciles
à mettre en place dans votre quotidien
afin que vous puissiez à votre tour progresser
sur le chemin de la douceur dans votre pratique du yoga.*

*"Le début d'une habitude est comme un fil invisible. Mais chaque fois que nous répétons l'acte,
nous renforçons le fil et y ajoutons un nouveau filament, jusqu'à ce qu'il forme et lie
irrévocablement nos pensées et nos actions" Orison Swett Marden*

Je vous invite à :

1. Prendre un rendez-vous avec vous et le noter en premier dans votre agenda lorsque vous programmez votre semaine. En effet, le fait de vous accorder ce temps vous permettra de venir "remplir votre tasse", autrement dit de vous nourrir pour être plus performante dans votre travail et/ou dans vos relations.

2. Créer un espace chez vous et à vous où vous pourrez pratiquer le yoga.

Laissez-y votre tapis déroulé si vous avez assez d'espace et placez-y de beaux objets, une couverture, des huiles essentielles ou des bougies, des images qui vous font du bien afin de créer un endroit réconfortant qui viendra nourrir vos sens !

3. Utiliser des accessoires pour éprouver un maximum de confort lorsque vous pratiquerez.

Un coussin d'assise, des blocs, un bolster ou à défaut des couvertures pliées, une chaise et un ballon paille. Il s'agit de rendre votre pratique extrêmement confortable en l'adaptant à vos besoins du moment. Ainsi, vous envoyez un message positif à votre corps : détendre son corps permet de calmer son système nerveux, de relâcher les tensions éventuelles et d'aller plus loin dans les postures.



4. *Poser un crayon et un cahier à proximité de votre tapis.* Vous y noterez vos sensations physiques, vos prises de conscience, ce que vous retenir de votre pratique.
5. *Prévenir votre entourage.* Dites que vous ne serez pas disponible pendant ce temps. En posant vos limites de manière claire et bienveillante avant de commencer votre pratique, vous apprenez à mieux vous respecter et il sera plus facile de le faire accepter à vos proches.
6. *Vous faire accompagner.* Choisissez des vidéos qui vous inspirent et, si vous le souhaitez, connectez-vous à mon groupe Facebook Yoga douceur pour faire partie d'une belle communauté de femmes bienveillantes et inspirantes, au sein de laquelle vous pourrez partager vos pépites, poser des questions. En effet, faire partie d'une communauté permet de se sentir comprise, soutenue dans son cheminement. De plus, le partage d'expériences viendra enrichir votre pratique.
7. *Cultiver la bienveillance à votre égard* ("ahimsa" en sanskrit signifie "non violence"). Il s'agira ici de noter la manière dont vous vous adressez à vous-même. Quels mots employez-vous, quelles intentions mettez-vous quand vous vous parlez à vous-même, lors de votre pratique du yoga ? Vous parlez-vous gentiment, comme vous le feriez avec votre meilleure amie ? Faites une pause et notez ce qui vous vient.
8. *Célébrer vos réussites.* Vous pouvez déjà vous féliciter d'avoir téléchargé et lu ce guide. Prenez le temps de vous remercier et laissez le sentiment de satisfaction remonter à l'intérieur de vous. C'est important de célébrer ses réussites car vous activez alors le circuit de la récompense de votre cerveau et produisez de la dopamine. En vous procurant du plaisir, cette neurohormone vous aide à atteindre vos objectifs. Par la suite, vous serez plus facilement motivée, car votre cerveau produira de la dopamine par anticipation de la célébration. Ainsi, vous donnez du sens à vos actions autant que vous choisissez d'investir dans vos projets et développez la conscience de vos forces et de vos faiblesses.
8. *Persévérer.* Soyez une guerrière pacifique : comparez-vous seulement à celle que vous étiez hier et tentez de progresser un petit peu plus chaque jour ! Comme dans la posture du guerrier, il s'agit de combattre pour secourir et rétablir un équilibre intérieur, sa confiance en ses propres capacités tout en conservant son humilité.



10. Méditer et/ou vous relaxe afin de déployer la conscience que vous avez de vous-même. Dans la société actuelle, nous sommes davantage amenées à faire les choses plutôt qu'à être. En prenant le temps de vous déposer sur votre tapis, de vous observer comme si vous étiez un témoin extérieur et de méditer au quotidien, vous arriverez plus facilement à développer votre être et resterez connectée à vos sensations et émotions tout au long de la journée !

11. Éviter la procrastination. Si certains jours vous ne souhaitez pas vous asseoir en votre propre compagnie, demandez-vous quel petit pas, voire demi petit pas vous pouvez faire pour conserver votre intention de départ. Observer votre respiration ? Faire un auto-massage ? Écrire le journaling ? Lire une phrase inspirante ? Fermer les yeux plusieurs fois ? Vous promener dans la nature ? En parler dans le groupe Facebook ? De quoi auriez-vous besoin aujourd'hui ?

12. Vous connecter à votre propre rythme. Accordez-vous du temps sur votre tapis tout en sachant qu'il est important de pratiquer à son rythme et que chaque rythme est singulier. Si vous avez du mal au début à trouver le vôtre, connectez-vous à votre respiration et essayez de faire des mouvements en vous focalisant sur votre inspiration et sur votre expiration.

Si vous souhaitez partager les pépites que ce guide vous a fait découvrir, je vous invite à le faire dans le groupe Facebook Yoga douceur.

Namasté !

