

Comment faire la pose / pause qui s'impose ?



Pascale Yoga vous propose un **CD de pratique de yoga doux**

Yoga pour moi : se détendre et prendre soin de soi grâce à un yoga doux, accessible à tous

- Après le court message de bienvenue, vous pratiquerez :
- respirations + exercice doux au sol (18'55)
 - postures d'équilibre + salutation au soleil ENPY N°1 (29'15)
 - détente : torsions douces au sol + relaxation (25'14)

La séance complète dure 1h15 environ

Possibilité de ne faire qu'une mini-séance en fonction du temps disponible



L'occasion de prendre un peu de temps pour soi, se détendre, pratiquer en conscience, amener l'attention sur les sensations corporelles, mentales, psychiques...
bref **un petit coucou aux 8 membres du Yoga de Patanjali !**

Yama-Niyama : prendre un peu de temps pour soi pour être plus disponible aux autres

Âsana : quelques postures dans l'effort et le confort (**sthira/sukha!**)

Prânâyâma : contrôle du souffle, respirations en conscience

Pratyâhâra : retournement des sens en ramenant l'attention à l'intérieur : écoute de la respiration, observation des sensations...

Dhâranâ : concentration sur le mouvement, la respiration et le travail d'équilibre

Dhyâna : accueillir l'état méditatif, s'il se présente...

Samâdhi : c'est tout ce que je vous souhaite en vous proposant ce CD !

Prix : 15€ le CD (frais d'envoi 2,50€ en lettre suivie)

Offre spéciale : 12€ pour les stagiaires ENPY et membres FNPY



Pascale Yoga, enseignante de Yoga, membre de la FNPY

pascaleyoga40@gmail.com Tél. 06 21 73 53 78

www.pascale-yoga.com