



**Se laisser guider
par la voix
et porter
par la chaise**
**Yoga sur Chaise
& Méditation**



Pourquoi un Yoga sur chaise ?

Original, cela permet de varier la pratique

Accessible à tous, petits, grands et plus grands...

Enfants : apprendre à rester assis, se poser

Adolescents : s'ancrer pour une meilleure concentration et estime de soi

Adultes : pratiquer au bureau assis, entre deux séquences de travail

Personnes âgées ou à mobilité réduite : éviter la difficulté à se mettre au sol et se relever

Femmes enceintes : faciliter la pratique pendant la grossesse et après l'accouchement

Sorties d'opération ou blessures : éviter de solliciter les appuis bras, poignets, genoux...

Et bien d'autres encore... que vous découvrirez !

Différentes mini-séquences à picorer :

- 1 - Installation dans la séance (3'03)
- 2 - Se poser sur une chaise (4'15)
- 3 - Méditation du matin (11'05)
- 4 - Échauffement sur chaise (13'41)
- 5 - Salutation au soleil sur chaise (11'04)
- 6 - Travail debout avec chaise en support (16'17)
- 7 - Méditation du soir (12'43)
- 8 - Mantra de paix (0'53)

ou enchaîner pour une séance complète = 1h15 environ de confort et sérénité !

Pratique douce, consciente, accompagnée de Yoga & Méditation,
modulable, en fonction du temps disponible, des besoins et envies du jour...
dans le respect de l'enseignement ENPY et des méthodes traditionnelles Hatha Yoga

Et puisque c'est le pratiquant qui en parle le mieux, voici un premier témoignage :

« Ton CD est un petit trésor de détente et de sérénité. J'ai beaucoup aimé le ton de ta voix, la musique et la pratique de la chaise. L'acoustique excellente.

Je te remercie pour ce magnifique CD qui va rejoindre ma petite collection spéciale yoga. Mon quotidien est rythmé grâce à toi par des séances de yoga avec lesquelles je me reconnecte, me libère et éprouve beaucoup de plaisir à pratiquer »

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

Offre spéciale réservée aux stagiaires et membres ENPY/FNPY : 12€ (+ port éventuel)



Pascale Yoga, enseignante de Yoga et Yogathérapie,
membre de la FNPY
pascaleyoga40@gmail.com Tél. 06 21 73 53 78
www.pascale-yoga.com

