



**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 : 14,95€ le CD ( + 2,40€ pour envoi en lettre suivie)

**Offre de lancement réservée aux membres ENPY/FNPY : 10€ jusqu'au 15/07/2020 (+ 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**

