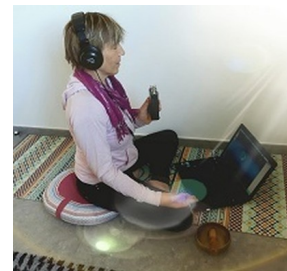


# Fichiers Audio et Vidéo Yoga et Méditation

## Pratique guidée par Pascale CARDAIRE

En tant qu'enseignant.e de yoga, nous déployons beaucoup d'énergie à enseigner, guider, donner.. et nous nous oublions parfois ! Il est important pourtant de

continuer à recevoir !! C'est pourquoi j'ai enregistré différents fichiers de pratique, dont je me sers pour pratiquer et pour préparer mes cours. Voici quelques propositions qui pourraient vous intéresser :



### **Méditation : 7 fichiers audio de Méditation guidée + 1 fichier bonus offert !!!**

Programme complet pour installer une routine Méditation au Quotidien (15€ les 7 fichiers + 1 offert) :

- Méditation Express 4'46 minutes
- Méditation Terre et Ciel 5'29 minutes
- Méditation de Nettoyage énergétisante 6'01 minutes
- Méditation sur les 5 sens 7'57 minutes
- Méditation sur le Mouvement intérieur 9'05 minutes
- Méditation du Regard sur le Monde 13'07 minutes
- Méditation de Pleine Conscience 29'09 minutes
- Bonus : Programme de Méditation au quotidien, explications 9'28 minutes

### **Détente et Récupération Express : 5 fichiers audio courts et efficaces !!**

La panoplie complète pour parer à toute éventualité et à conserver... à volonté (10€ les 5 fichiers) :

- détente express pour évacuer le trop plein de tensions, colère, énervement... en 5 minutes !
  - relancer l'énergie en réveillant le corps de sensations (auto-massage)... en 6 minutes !
    - détente cérébrale et oculaire avec le Yoga des Yeux : 6 minutes
- calmer et récupérer, réoxygéner en profondeur en 9 minutes de respirations conscientes
  - Yoga Nidra express : détente profonde et lâcher prise total en 16 minutes !

### **Vidéo de Pratique guidée :**

Différents thèmes (8€ / séance de 30mn environ ou 30€ les 4 séances + 1 séance bonus offerte) :

- Méditation fluide et Pranayama nettoyant et énergisant
- Mouvement doux et dynamique pour réveiller et harmoniser les énergies
- Salutation au Soleil douce, fluide et dynamique
- Yoga Restauratif : explications et pratique guidée
- Mobilité et Ancrage : Etirements, Renforcement, Equilibre
- Automassage du corps et Méditation
- Yin Yoga : étirements passifs des tissus conjonctifs, mieux-être global
- Yoga Nidra : Relaxation profonde, harmonie physique, psychique, émotionnelle

Séances bonus au choix :

Yoga du Visage, Pranayama et Méditation, Yoga du Matin (étirement, assouplissements, renforcement), Yin Yoga

## Fichiers Audio - Différents thèmes disponibles (voir ci-dessous) :

7 € / fichier, 20€ les 4 fichiers au choix

Chaque fichier dure 30mn environ et est téléchargeable pour une utilisation où tu veux, quand tu veux, à volonté !

### Yoga du Matin :

- Eveil et méditation de la Montagne
- Méditation et Eveil matinal
- Yoga du Matin : réveiller le corps en douceur
- Yoga du Matin et Pranayama (NadiShodana)

### Yoga du Soir et de la Détente / Yoga Nidra :

- Pranayama et Yoga Nidra (3 fichiers différents)
- Rituel du soir et Yoga Nidra
- Yoga des Yeux + Détente Energie
- Yoga du Visage et Yoga Nidra
- Méditation et Yoga Nidra (2 fichiers différents)
- Yoga du Soir
- Yoga Nidra et Conseils sommeil
- Respirations et Yoga Nidra



Les fichiers sont envoyés par WeTransfer, à télécharger et conserver sans limite de validité, pour une pratique personnelle ou pour une inspiration de cours à enseigner



### **Renseignements / Commande : Pascale CARDAIRE 06.21.73.53.78**

**Enseignante diplômée ENPY, Titulaire du Certificat Professionnel FFP, Membre FNPY, Formatrice en Yoga Pré/Post-natal à l'ENPY Bayonne, Enseignante et Formatrice en Yoga Nidra, Enseignante Certifiée en Yogothérapie, en Yoga de la Femme et Médecine Traditionnelle Chinoise, en Yoga du Visage, Animatrice diplômée en Yoga du Rire**