



MON EBOOK DE YOGINI

7 JOURS DE DÉCOUVERTE

Estelle mood

WELCOME

Hello, hello

Je m'appelle Estellevia créatrice d'Estellemood, thérapeute intuitive, énergéticienne, professeure de yoga, de méditation et certifiée en psychologie positive.

J'ai à cœur de t'accompagner à t'écouter, à te trouver et à intégrer du bien-être dans ton quotidien.

Je t'aide à rétablir ton harmonie énergétique et nourrir ton bien-être global.

Je suis à tes côtés pour te permettre te connecter de plus en plus à toi-même. Je te guide pour te faire découvrir ton intuition, ton authenticité et t'écouter quotidiennement.

Je suis heureuse de t'offrir cet e-book spécial yogini pour ton début en yoga. Je voulais te féliciter pour ce premier pas que tu fais pour toi. Il est essentiel de prendre en main son bien-être et de faire de soi sa priorité.

Très facile à dire non ? Plus complexe à mettre en l'action n'est-ce pas ? Alors, je souhaitais t'aider dans ce cheminement vers le changement, l'amour et l'écoute de soi.

La reconnexion avec soi est plus que nécessaire.

Le yoga sera ton allié pendant les sept prochains jours !

On y va ?

Estellemood

COMMENT ET POURQUOI UTILISER CET EBOOK ?

Découvrir le yoga: Le mini guide théorique pour futurs yogini.

Si tu cherches à découvrir le yoga, ses différentes pratiques et à trouver celle qui te convient le mieux, tu es au bon endroit. Ce guide te permettra d'explorer le monde du yoga et de mieux comprendre ses tenants et aboutissants avant de débiter ta pratique en studio ou en ligne.

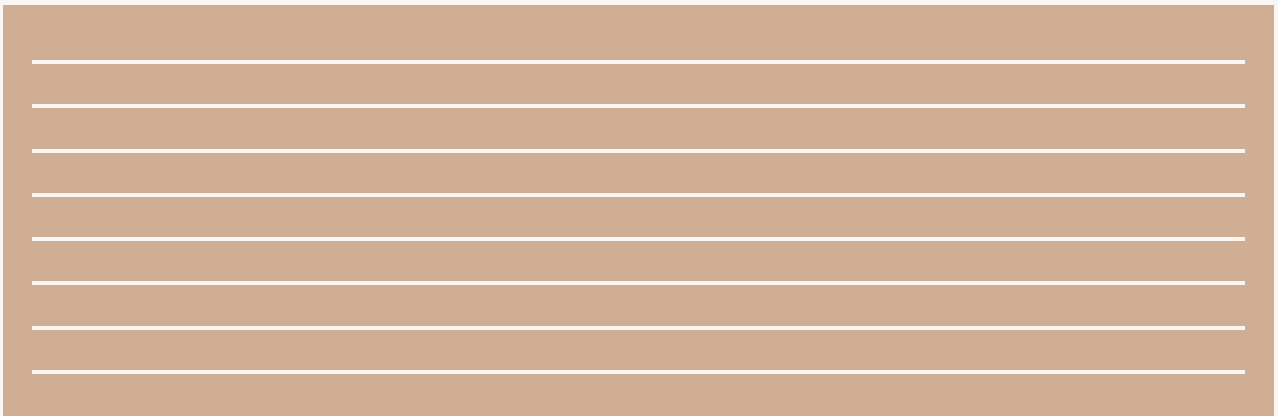
Si tu as des questions sur le yoga ou souhaite partager ton expérience, n'hésite pas à le faire ici. Veilles à noter que cet e-book ne propose pas de séances de yoga, mais plutôt un apprentissage théorique pour mieux comprendre sa pratique.

JOUR 1

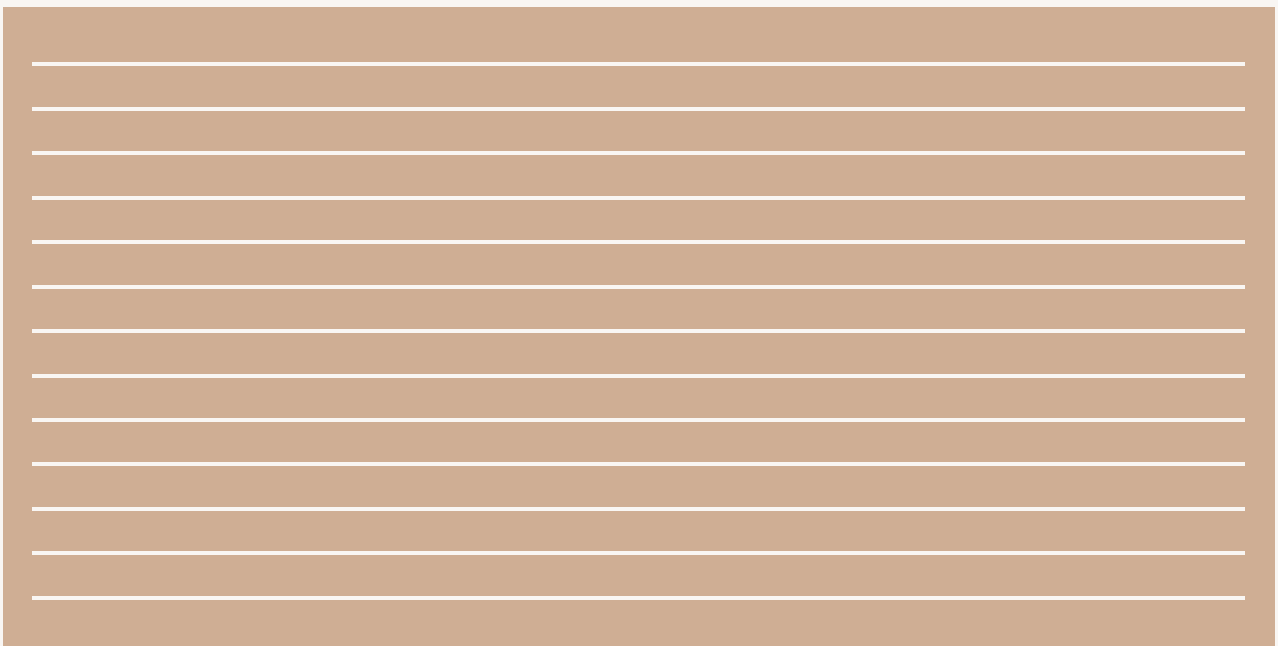


QUESTIONS

Que sais-tu du yoga ?



Quelle est ta motivation pour commencer le yoga ?



LE YOGA

Découvre l'histoire et la philosophie du yoga

Le yoga est apparu il y a quatre milliers d'années en Inde. Il est considéré comme une discipline, une religion, une science, une série de mouvements... En sanskrit, «yoga» signifie «union» : l'union du corps et de l'esprit. Selon le sage Patanjali, «Le yoga est la maîtrise des modifications du mental». Les bienfaits du yoga sont nombreux et variés.

La philosophie du yoga nous vient également de Patanjali, qui a formulé les sutras constituant les huit branches du yoga Ashtanga. Les sutras définissent brièvement la science du yoga et constituent sa base. Les huit branches représentent notre progression sur le chemin du yoga.



JOUR 2



LES 8 CHEMINS DU YOGA

Les huit voies suivent un ordre précis et comportent des étapes. Certaines se concentrent sur l'aspect externe, tandis que d'autres sont axées sur l'aspect interne. Les quatre premières étapes préparent le terrain pour les quatre qui suivent.

YAMAS : Ce sont nos principes éthiques, cela prend en compte nos relations avec le monde. C'est la vie en société et nos comportements.

Exemples: la sincérité, la non-violence, l'amour de soi, le contrôle, la modération, une vie simple, pas d'accumulation physique...

NIYAMAS : Ils représentent notre relation avec nous-mêmes. Ce sont les règles qui permettent notre bien-être.

Exemples : L'entretien physique et spirituel, le lâcher prise, le sentiment de gratitude et se contenter de ce que l'on a, l'introspection, la pureté des pensées positives et des actions.

ASANAS : Ce sont des postures corporelles. Ils nous permettent de calmer l'esprit, ils débloquent nos douleurs physiques et libèrent nos énergies.

PRANAYAMA : Ce mot signifie le souffle. Ici, cette étape nous apprend le contrôle du souffle. Le souffle est considéré comme le fil qui relie le corps et le mental. Si le mental est agité, alors le souffle est agité. Il faut alors prendre conscience de sa respiration.

LES 8 CHEMINS DU YOGA

PRATYAHARA : C'est faire l'abstraction des sens. Il permet la concentration et le retrait de tout sens. Il est alors possible de se détacher temporairement du monde qui nous entoure. C'est une façon d'entrer dans sa bulle.

DHARANA : La concentration ou fixation de la pensée sur un élément (un point de lumière, un mantra, une image, une sensation...) C'est l'étape indispensable pour obtenir la méditation profonde.

DHYANA : La méditation profonde, c'est la recherche d'un état de paix pour le mental. Il enseigne le fait de vivre l'instant présent. Il sera d'autant plus important de focaliser son esprit sur un objet. C'est l'avant-dernier chemin avant le final.

SAMADHI : L'union avec le divin ou la béatitude. Ce chemin, c'est l'absence de souffrance, le sentiment de liberté et de paix. C'est le calme total de l'esprit, l'union avec l'expérience qu'est la vie et l'égo qui est mis de côté.

Cet état est rare, mais possible.



JOUR 3



LES FAUSSES CROYANCES

PRATIQUER LE YOGA C'EST :

- ~ Être souple
- ~ Être patiente
- ~ Savoir pratiquer la méditation
- ~ Être douée pour la concentration
- ~ Aimer les activités lentes
- ~ Savoir faire les postures instagrammables

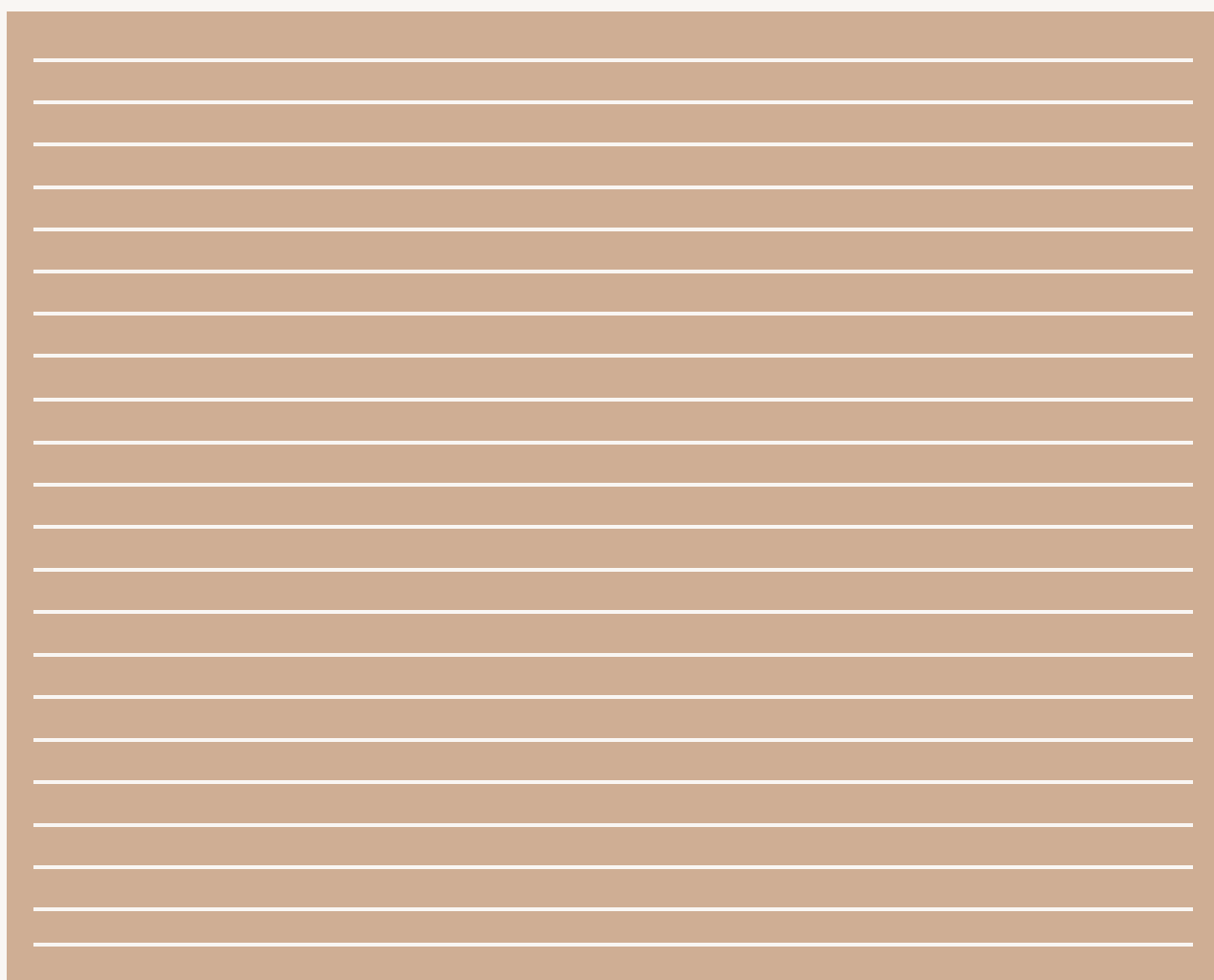
CE QUE JE DOIS ME DIRE RÉELLEMENT,
«AU YOGA » :

- ~ Je ne me juge pas
- ~ Je prends du temps pour moi
- ~ J'aime mon corps
- ~ Je me félicite pour mon commencement
- ~ Je ne dois pas faire de comparaison
- ~ Je suis patiente, car j'apprends
- ~ Je renoue avec mon corps ...



QUESTIONS

Décris ta séance de yoga idéale :





JOUR 4



LES BIENFAITS DU YOGA

ÇA TRAVAILLE :

*La colonne vertébrale composée de 24 vertèbres.

Les 7 vertèbres cervicales, 12 vertèbres dorsales, 5 vertèbres lombaires, le sacrum et le coccyx.

*Les membres avec les bras, les mains, les cuisses, les jambes et les pieds.

Il est essentiel de les placer correctement et d'être vigilant lors de l'exécution des postures. L'alignement est important, ton corps t'en remerciera.

*Les muscles, les muscles profonds et les muscles longs.

*Les organes. La pratique permet de masser les organes, éliminer les toxines et oxygéner ces derniers.

*Les hormones. La pratique de yoga permet de calmer nos humeurs ainsi que les hormones. Donc, on régule l'organisme et on intervient sur divers processus.





JOUR 5





Estelle mood

LE MATÉRIEL POUR SA PRATIQUE

***UN TAPIS DE YOGA**

Pas un tapis de fitness. Il risquerait d'être trop épais et de rendre difficile l'exécution de certaines des postures. Un minimum de 5 mm d'épaisseur pour un confort basique. Cependant, il existe toute sorte de tapis chez des fournisseurs spécialisés : pour ceux avec des soucis articulaires, des tapis un peu plus épais, des tapis en lièges pour les mains et les pieds qui glissent, etc.

***DEUX BLOCS DE YOGA**

Ils permettront de pratiquer en soulageant des douleurs ou encore pour acquérir les bons placements face aux postures qui demandent plus de souplesse.



Estellemood

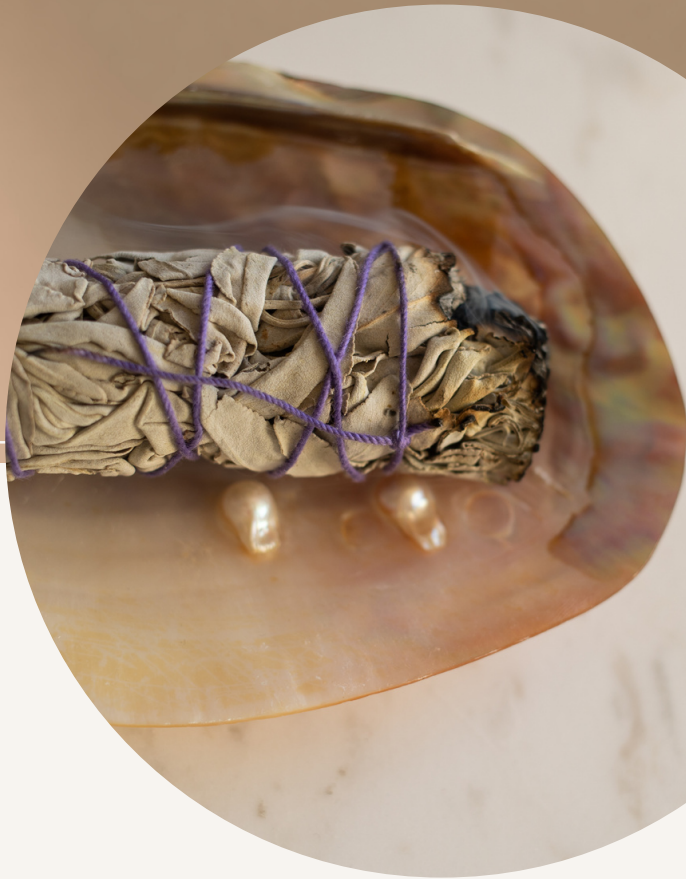
LE MATÉRIEL POUR SA PRATIQUE

***UNE SANGLE OU UN ÉLASTIQUE RIGIDE**

Ils permettent d'aller chercher les pieds dans certaines postures.

***UNE COUVERTURE, UN PLAID OU UN LONG OREILLER**

Rend la pratique encore plus agréable pour les articulations et les débutants.



Estelle mood

LE MATÉRIEL POUR SA PRATIQUE

OPTIONNEL

***DE L'ENCENS OU DES BÂTONS DE FUMIGATIONS
POUR NETTOYER SON ESPACE**

Un espace qui est propice pour sa pratique aide à rester concentré.

***UN OREILLER ET UNE COUVERTURE POUR DU YIN YOGA**

Lors de la pratique de yin, les postures sont plus douces et durent un peu plus longtemps. On cherche ici le bien-être et le confort du corps.



Estellemood

LE MATÉRIEL POUR SA PRATIQUE

*DES BOUGIES POUR L'AMBIANCE

Parfois, les odeurs permettent l'évasion dans sa bulle. Le fait d'avoir une bougie peut être bénéfique en début de session pour démarrer la concentration mentale.

*DE LA MUSIQUE

Crée-toi ta propre playlist qui te permet d'avoir un moment de bien-être.

*COUSSIN DE MÉDITATION

Pour les positions comme le lotus.

*TRAVERSIN DE YOGA

Pour du Yin Yoga.



JOUR 6



CHOIX DU TYPE DE YOGA

Il se peut qu'il soit compliqué de faire un choix, lorsque l'on veut démarrer le yoga. Nombreuses sont les possibilités qui s'offrent à toi, que faire, où, quand... Je vais essayer de te guider au travers de cet e-book, débutons par les types de yoga.

Yoga Ashtanga: Son nom signifie «Yoga à huit membres». C'est un yoga qui exige beaucoup physiquement. Son but est de faire des séries de postures, en mariant la respiration et les mouvements. C'est un yoga qui travaillera la force, la patience et la résistance.

Hatha Yoga: Le yoga de référence, c'est un yoga qui regroupe toutes les postures de base. C'est le yoga le plus répandu dans le monde. Le yoga de l'effort, le principe est de maintenir les postures sur quelques respirations.

CHOIX DU TYPE DE YOGA

Yoga Vinyasa: Sa signification, c'est « la synchronisation du mouvement avec la respiration ». Lui aussi est un yoga dynamique qui enchaîne les postures et demande de maintenir les poses sur plusieurs respirations. Ce qui fait sa beauté, c'est la variété qu'il propose. Il travaille la concentration, la souplesse, la tonification et il détend.

Yin Yoga: C'est un yoga qui est plus récent que les précédents. Ce yoga est une pratique passive, qui repose sur des fondements comme la médecine chinoise, les méridiens et l'approche du taoïsme. Il travaille sur les tissus connectifs du corps, pendant que les pratiquants se détendent dans les postures. Chacune des postures est maintenue entre trois à sept minutes. Ce yoga détend le corps, relaxe le mental et calme l'esprit.



JOUR 7



LE LEXIQUE DU YOGI

Comme toute discipline, le yoga contient son propre lexique. Pour tes débuts, les professeur(e)s s'adapteront. Mais si cela te dit, voici un petit lexique de base pour toi.

Asana : Ce sont les postures corporelles, les postures de yoga pratiquées lors d'un cours. Ils travaillent sur le corps interne comme les muscles, les articulations, le système nerveux, cardiovasculaire et endocrinien.

Pranayama : Il représente le contrôle du souffle et il est considéré comme un fil reliant le corps et l'esprit. Ce sont également des exercices qui permettent de faire circuler le prana.

Prana : La force vitale ou l'énergie circulant dans le corps.

Chakras : Les chakras font partie du corps énergétique. Ils permettent la circulation du prana. Les chakras sont des centres ou rondpoints énergétiques. Il y en a sept principaux, qui remontent le long de la colonne vertébrale (il en existe d'autres, moins importants, dans tout le corps).

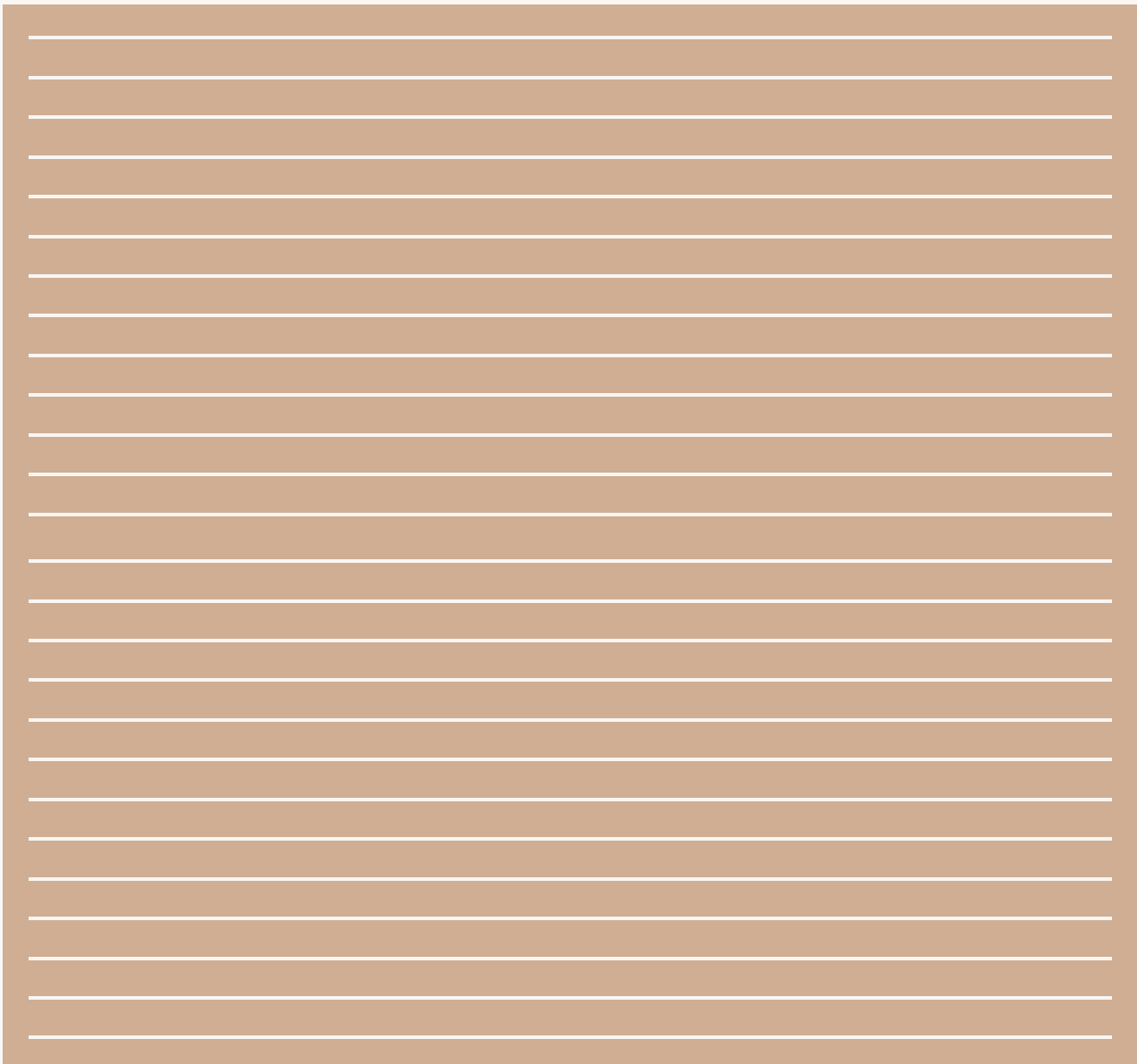
Chacun d'eux gouverne certaines parties du corps. Au fil des expériences, des blessures physiques ou émotionnelles, ils peuvent se retrouver bloqués. La pratique du yoga permet leurs déblocages et l'équilibre du corps.

QUESTIONS

Intégrer le yoga dans ta vie : Quelle est ta stratégie?

Afin de mieux intégrer le Yoga dans ta vie, il est important de déterminer ta pratique idéale.

Réfléchis à la manière dont tu souhaites l'intégrer : comme pratique complémentaire, principale, régulière ou occasionnelle ? Combien de temps es-tu prête à y consacrer ? 30 minutes, 45 minutes, 60 minutes... ou moins ? Prends le temps de noter toutes les idées qui te viennent à l'esprit pour trouver le meilleur début, chère yogini.



MOT DE FIN

Je suis heureuse que tu m'aies suivie pendant ces sept jours. Je te félicite, regarde, tu as su libérer un petit moment pour cela. Donc, cela veut dire qu'il est possible, pour toi, d'accorder un peu de ton temps pour une pratique quotidienne. Il n'est pas nécessaire d'en faire trop au début, un jour sur sept, c'est déjà très bien.

Le yoga peut aider à : **l'acceptation de soi, la reconnexion avec son corps, le lâcher prise, l'écoute de soi et l'augmentation de son intuition.**

J'espère que cet e-book t'a apporté de nouvelles notions pour ta future pratique. J'ai hâte de t'accueillir sur ton tapis. Retrouve-moi sur Instagram ou sur mon site pour réserver tes séances de yoga personnalisées.

Au plaisir sur mes réseaux, xoxo



Estellemood

MENTIONS LÉGALES

Estellemood

Tous droits réservés.

Ce livre électronique est protégé par les lois sur les droits d'auteur. Aucune partie de ce livre électronique ne peut être reproduite, distribuée ou transmise sous quelque forme que ce soit sans l'autorisation préalable de l'auteur, sauf dans le cadre des exceptions prévues par la loi sur les droits d'auteur.

Ce livre électronique est destiné à un usage personnel et non commercial. Toute utilisation commerciale, y compris mais sans s'y limiter, la vente, la distribution ou la modification du contenu de ce livre électronique, est strictement interdite sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Les informations contenues dans ce livre électronique sont fournies à titre informatif uniquement et ne doivent pas être considérées comme des conseils médicaux, juridiques ou professionnels. L'auteur ne peut être tenu responsable des conséquences découlant de l'utilisation ou de l'interprétation de ces informations.

Les marques, noms commerciaux et logos tiers mentionnés dans ce livre électronique sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Leur utilisation dans ce livre électronique ne constitue pas une approbation, une affiliation ou une association avec l'auteur.

Merci de respecter les droits d'auteur et de contribuer à préserver l'intégrité du contenu de cet ouvrage.

Estellemood