



Vitalità

TON GUIDE POUR AVOIR PLUS D'ÉNERGIE AU QUOTIDIEN





01

Introduction

Bienvenue + pourquoi ce guide

02

L'énergie

Qu'est-ce que l'énergie

03

8 Ressources

Pour gagner en énergie et te connecter à toi

04

Les fausses croyances

Qu'est-ce qui peut te limiter

05

let's practice

C'est le moment de mettre en pratique ce que tu as exploré dans ce guide !



Introduction

01



Bienvenue

01

Moi c'est Ellyn, prof de Yoga & organisatrice d'évènements bien-être en ligne et en présentiel !

Mon prénom signifie éclat du soleil en grec et ça tombe bien car je kiff cet astre !

J'habite en Suisse et j'ai des origines multiples une vraie citoyenne du monde !

Je suis en couple et maman d'une petite fille de 2 ans pleine de vie !

Je suis Capricorne As Balance Verseau en astro et Générateur en HD (#team énergie de feu)

J'aime faire des handstand partout, voyager, ma liberté, tirer les cartes et la nature (autant les sommets que les océans)



Mon But

"T'aider à te connecter à toi-même pour que tu gagnes en énergie et que tu avances plus sereinement dans la vie, en suivant le rythme des cycles naturels."

Pour y parvenir, j'ai choisi d'utiliser le Yoga cyclique, les Automassages et les Rituels.





Pourquoi ce guide ?

01

Pour moi, se sentir bien dans la vie physiquement, mentalement et énergétiquement **signifie être davantage connecté à soi-même.**

Dans ce guide j'ai envie de te partager ce qu'est l'énergie et **comment être plus connecté.e à toi et en pleine forme au quotidien**, grâce à 8 ressources à mettre en place facilement.



@himal_moove



L'énergie

02



L'énergie

02

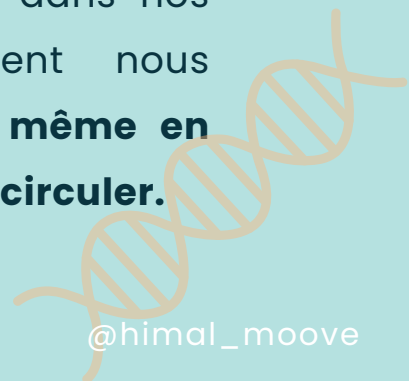
Qu'est-ce que l'énergie ?

Selon la science



Le corps humain a besoin d'énergie pour maintenir les organes en fonctionnement, **c'est le carburant qui permet aux différents systèmes de notre corps de fonctionner** (circulatoire, lymphatique, endocrinien..)

De manière scientifique **on peut comparer l'énergie à de l'électricité**, on fonctionne en watt/en calorie. Notre cœur, par exemple, consomme en continu quelques watts de puissance pour faire circuler le sang dans nos veines. Les aliments qu'on ingère nous apportent également de l'énergie et **même en dormant l'énergie du corps continu de circuler.**





L'énergie

02

Selon les Védas*



On parle de PRANA (énergie vitale) qui circule à travers des canaux énergétiques, le but est de le faire circuler afin qu'il ne stagne pas, afin être en **bonne santé mentale et physique.**

Cela passe par **le Yoga postural** mais également par **le contrôle du souffle** (Pranayama), **la connexion à la nature / à soi** ainsi que par **l'alimentation** vivante /pranique.



*(Ensembles de textes d'où proviennent le Yoga et l'Ayurvêda):

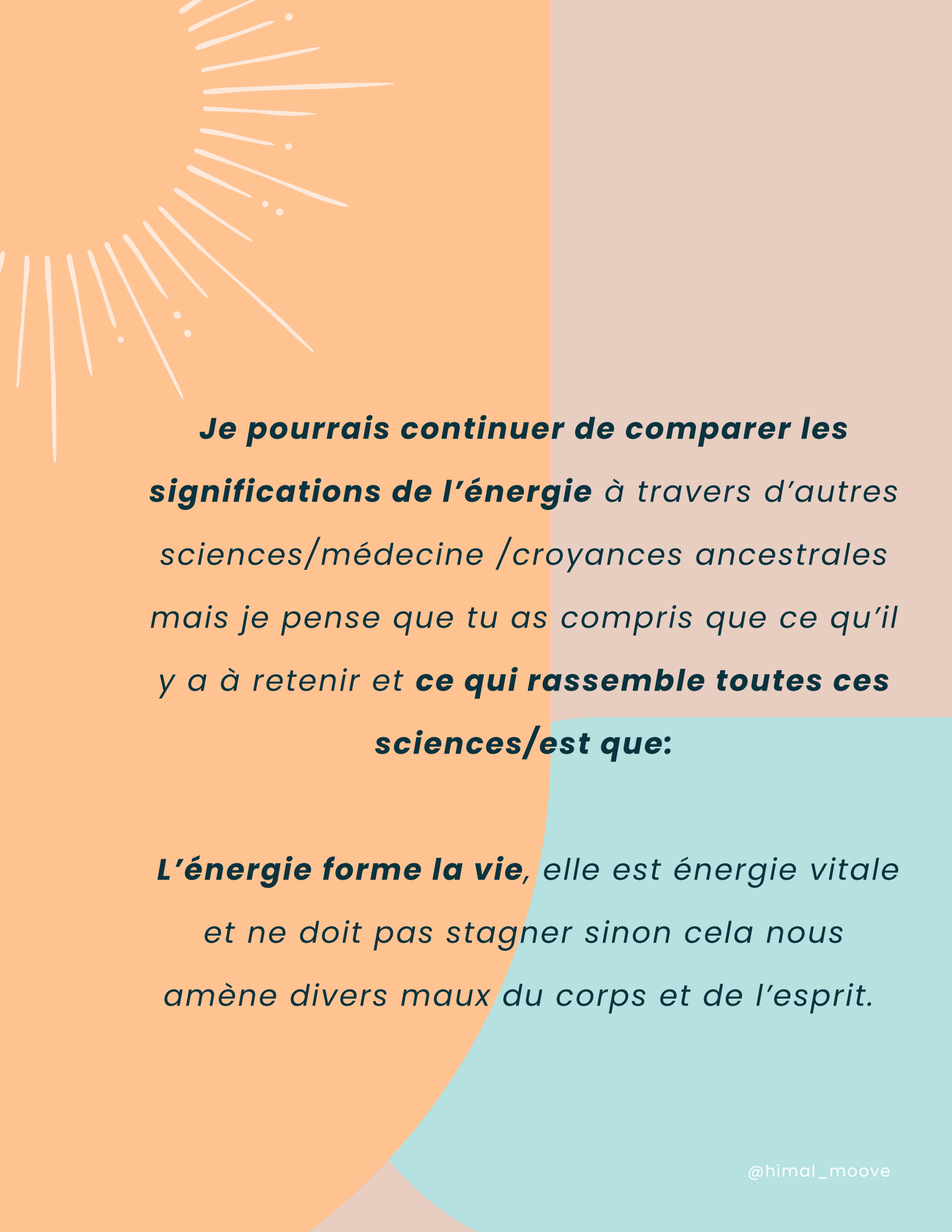


L'énergie

02

Selon la Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC)

En Médecine Traditionnelle Chinoise (MTC), la façon de concevoir la vie, la santé est l'idée que tout ce qui nous entoure et nous constitue est essentiellement le fruit d'**une même composante fondamentale : le Qi** (prononcer tchi). On traduit souvent le terme par **Énergie ou Souffle** qui inclut la vitalité, la force physique ou morale, ainsi que la vigueur ou **la puissance d'un organisme, le souffle de vie.**



Je pourrais continuer de comparer les significations de l'énergie à travers d'autres sciences/médecine /croyances ancestrales mais je pense que tu as compris que ce qu'il y a à retenir et **ce qui rassemble toutes ces sciences/est que:**

L'énergie forme la vie, elle est énergie vitale et ne doit pas stagner sinon cela nous amène divers maux du corps et de l'esprit.



8 Ressources

03



8 Ressources

Je te propose maintenant d'explorer plusieurs ressources pour t'aider à gagner en énergie, que tu pourras inclure à ta semaine, à ton quotidien.

01

Le Mouvement



Tu l'as bien compris, le mouvement c'est la vie, et grâce à lui on augmente notre énergie par exemple:

Le sport libère des hormones de bonheur, on se sent bien

Le Yoga fait circuler le PRANA, réduit le stress chronique

Attention à ne pas se sur-entraîner et à abîmer tes articulations, pour cela les pratiques LOW IMPACT sont recommandées: Yoga, Pilates, Barre....

02

L'alimentation

Manger le plus brut, vivant et végétal possible, faire attention à l'équilibre de ton alimentation afin que ton immunité soit bonne, éviter les aliments inflammatoires pour avoir une digestion fluide, augmentera également ton énergie.

Attention à te remplir de bons aliments et à faire des assiettes complètes pour ne manquer d'aucun nutriments:





8 Ressources

03

La Connexion à soi



Être aligné avec ta vraie nature, ne pas déconnecter le corps de l'esprit car l'un ne va pas sans l'autre, en prenant compte de ta nature cyclique (liée biologiquement aux cycles naturels)

Pour cela te fixer des moments pour toi est essentiel; un massage, lire un livre ou regarder une série que tu aimes avec une boisson chaude, le journaling, les rituels, les automassages toute action relaxante qui pourra te faire du bien et alléger ton mental (et ta charge mentale).

Je te recommande de lire le livre "Kilomètre zéro" de Maud Ankoua.

04

Le sommeil / Le repos / La récup'

Bouger, être en mouvement est essentiel, mais le repos et le sommeil également. Ton corps se régénère pendant que tu dors ou que tu es détendu.

Une méditation guidée, un Yoga Nidra (outils de visualisation) t'aideront à récupérer si les nuits sont courtes (avis aux mamans avec petits bébés :-))





8 Ressources



05

Pachamama Connexion

Prendre l'air, **aller au vert même si c'est dans un parc** en ville en attendant de pouvoir aller plus loin, appréhender les cycles naturels (lunaires, saisonniers). La nature nous recharge, l'observer la comprendre et la respecter, nous aide à être plus en phase avec ce qui nous entoure.

Selon plusieurs systèmes de pensée, ainsi qu'en physique quantique, il existe une connexion intrinsèque entre tous les êtres vivants, qui se rapporte au monde de la même manière que l'âme est connectée au corps humain.

Ce qui signifie qu'en se reliant à la nature, à tous les êtres vivants, à l'univers et ses lois, on se relie à soi.

06

Le Pranayama

Ou contrôle/extension de la respiration, **en respirant d'une certaine manière, on fait circuler le PRANA à travers différentes zones du corps énergétique** et à travers les canaux énergétiques. Cela contribue au bon fonctionnement du corps physique (circulation sanguine, système digestif, muscles, organes, etc)

Il est bénéfique de commencer sa pratique du Yoga posturale ou méditatif, par du PRANAYAMA.

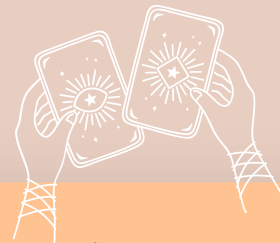




8 Ressources

07

Les outils énergétiques



Il y a divers outils pour te connecter à toi, l'utilisation des huiles essentielles, un tirage de cartes oracle afin de te connecter à ton intuition, les auto-massages du visage/corps, la méditation, les mantras, la musique à une certaine unité de fréquence (hertz), les affirmations positives, la loi de l'attraction...

Essaies ceux qui te conviennent le mieux, **nous sommes tous reliés mais différents donc à toi de trouver les outils qui t'apportent de l'énergie!**

08

Une bonne organisation

Organiser ta semaine est essentielle pour ne pas te fatiguer et perdre en tonus. Sans aucune rigidité et de manière simple.

Par exemple:

- Prévoir des menus et faire tes courses 1 seule fois en fonction de ceux-ci
- Ne pas charger ta semaine avec trop de rdv / sorties (planifies-en max.2 par exemple)

Tu y verras plus clair et à force d'utiliser certaines techniques d'organisation, cela deviendra naturel avec le temps.



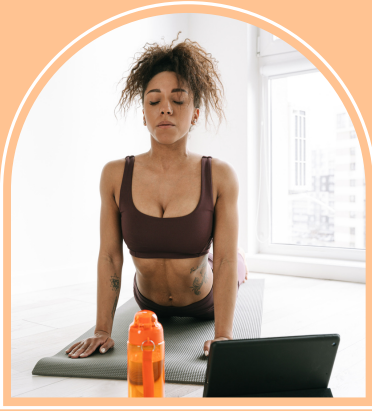


Les fausses croyances

04

Les fausses croyances

Les croyances limitantes peuvent t'empêcher de réaliser des objectifs/projets/changements de vie/d'habitudes, voici 3 exemples:



Une pratique physique doit être longue

Pour avoir des résultats/ressentir les bienfaits, un entraînement / pratique du mouvement doit durer au moins 1 heure et tu dois en baver.

C'est faux ! Mieux vaut une pratique de quelques minutes régulièrement plutôt qu'une longue pratique ponctuellement, et le but est que tu kiff ce que tu fais !



Le manque de temps

À cause du travail / des enfants /des courses/des révisions, je n'ai pas le temps...

C'est faux ! tu as toujours du temps il suffit d'une bonne organisation pas contraignante qui te permet de créer ta routine modulable et différente qui s'adapte à chaque nouvelle semaine.



Manger végétal c'est dur....

C'est difficile de manger moins de produits animal...

C'est faux ! Il y a énormément de plats végétal facile à cuisiner une fois que tu connais bien les aliments à inclure à ton assiette.



Let's practice

05



Let's practice

05

Je te propose maintenant de mettre en pratique tout ce que tu viens de lire, lors d'un challenge sur 1 semaine !

Clique sur les mots
pour découvrir tes
ressources



Lundi

**Rituel
d'intention**

Mardi

**Cours de
Yoga Flow**

Mercredi

Automassage

Jeudi

**Smoothie
Bowl**

Vendredi

**Pranayama
Breath work**

Samedi

YIN YOGA

Dimanche

**Manifeste ta
vie de rêve**



Journaling

Le journaling te permettra d'apprendre à mieux te connaître, de découvrir qui tu es au fond de toi, de savoir ce que tu veux et ce que tu ne veux pas, d'en savoir plus sur tes blocages et limites.

Toutes ces réflexions te permettront **d'augmenter ta confiance en toi**, et en tes choix personnels.

Je t'invite à faire cet exercice après ta semaine de Challenge





Journaling

CETTE SEMAINE JE ME SUIS SENTIE



MON AFFIRMATION POUR LA SEMAINE À VENIR

J'AI DE LA GRATITUDE POUR:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

JE SUIS FIÈR.E

JE VEUX PLUS DE

JE VEUX MOINS DE

MON MOMENT PRÉFÉRÉ DE LA SEMAINE

LA SEMAINE PROCHAINE JE SOUHAITE

Je te propose maintenant de continuer à prendre soin de toi et à passer à la vitesse supérieure grâce à:



LE PROGRAMME POUR BOOSTER TON ÉNERGIE ET TE CONNECTER À TOI

Apprend à inclure des moments pour toi, des rendez-vous bien-être chaque semaine, de manière simple grâce à la méthode PURA VIDA !

Un programme sur 8 semaines pour inclure facilement à ta semaine des bulles de bien-être, des moments pour toi, liés à mes 4 piliers du bien-être:

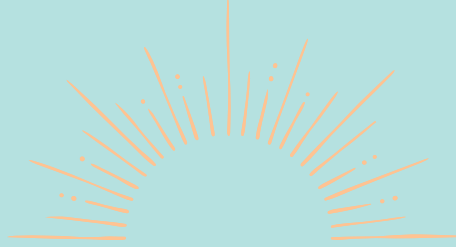
MINDSET: Méthode d'organisation

MOUVEMENT: Yoga + Cardio-moove

ALIMENTATION: végétale/ vivante

CONNEXION: À la nature /à l'univers /à toi

Un lifestyle pour te connecter à toi et avoir de l'énergie naturellement et sur la durée!



PURA VIDA C'EST AUSSI:

ACCÈS EN ILLIMITÉ:

À la plateforme PURA VIDA ainsi qu'à ses mises à jour !

TON BIEN-ÊTRE CONTINUE AU DELÀ DES 8 SEMAINES:

Grâce aux rdv en live chaque mois tout au long de l'année :

Ton rdv MOUVEMENT:

Cours de Yoga pour rester en forme !

Ton rdv CONNEXION:

Cercles/Rituels lunaires/saisonniers, automassage Gua Sha / manuel, accupression etc...) des moments bien-être et connexion à toi !

UNE COMMUNAUTÉ BIENVEILLANTE:

Pour échanger se motiver ensemble et recevoir mes messages sur le groupe privé.

Je découvre PURA VIDA



Si tu as des questions

Contacte moi par mail
ou en MP instagram

Mail: himalmoove@gmail.com

MP: [@himal_moove](https://www.instagram.com/himal_moove)

Ellyn 