

BLANCHE INSPIRE

MINI-GUIDE DE YOGA

pour Grandes Débutantes

Bonjour !

T'es curieuse de découvrir le yoga mais tu n'oses pas encore sauter le pas ? Ce guide est fait pour toi ! Que tu sois un peu stressée ou que tu cherches juste à te sentir bien dans ta peau, je te propose ici de découvrir ce qu'il faut savoir avant de se lancer dans la belle aventure du Yoga.

AVANT

- **Stress**

Les tensions quotidiennes s'accumulent, difficile de décompresser.

- **Manque de flexibilité**

Les muscles sont tendus, on se sent raide.

- **Fatigue mentale**

Esprit agité, manque de concentration.

- **Sommeil perturbé**

Difficulté à s'endormir ou sommeil agité

- **Posture affaissée**

Souvent penché, dos courbé, douleurs.

...

APRÈS

- **Muscles plus toniques**

Amélioration du tonus musculaire dans tout le corps.

- **Équilibre et coordination améliorés**

Corps plus stable, mouvements plus contrôlés.

- **Confiance en soi renforcée**

Meilleure image de soi, confiance accrue dans ses capacités.

- **Calme et sérénité**

Sensation d'équilibre et de bien-être global, en paix avec soi-même.

VS

Les Règles du Yoga

1

La Respiration 🌬️

La respiration est l'essence même du yoga. Juste être sur ton tapis et prendre conscience de chaque inspiration et expiration, c'est déjà pratiquer le yoga. Le souffle te guide, t'apaise, et t'aide à te connecter à toi-même. Même sans bouger, respirer en pleine conscience, c'est entrer dans l'état de yoga.

2

Pas de Miroir 🚫

En yoga, ce qui compte, c'est ce que tu ressens à l'intérieur, pas ce que tu vois à l'extérieur. Ferme les yeux, concentre-toi sur ton souffle et ton ressenti plutôt que sur ton apparence.

3

Écoute Ton Corps 🧘

Écoute toujours les signaux de ton corps pour éviter les blessures. Laisse ton ego de côté—il n'y a pas de compétition en yoga, seulement une exploration douce et respectueuse de tes limites.

4

La Régularité Avant Tout 🕒

Il vaut mieux faire 10 minutes de yoga par jour qu'une grosse séance de 1h30 une fois par mois. La constance te permettra de progresser en douceur et de maintenir les bienfaits du yoga sur le long terme.

Créer Ton Petit Coin Zen à la Maison

1



2

3

4



Choisis ton espace

Trouve un coin tranquille, loin du bruit, où tu te sens bien. Même un petit coin suffit !

Nettoie et désencombre

Fais de la place, range et enlève tout ce qui pourrait te distraire.

Ajoute un tapis
Le cœur de ton espace zen ! Un tapis de yoga ou une couverture moelleuse fait l'affaire.

Éclairage doux
Utilise des lampes tamisées, des guirlandes lumineuses ou des bougies pour créer une ambiance apaisante.

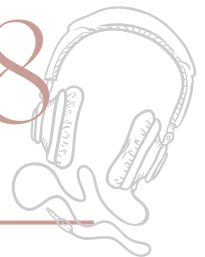
5



6

7

8



Incorpore des éléments naturels

Plantes vertes, pierres, ou même un bol d'eau pour te reconnecter avec la nature.

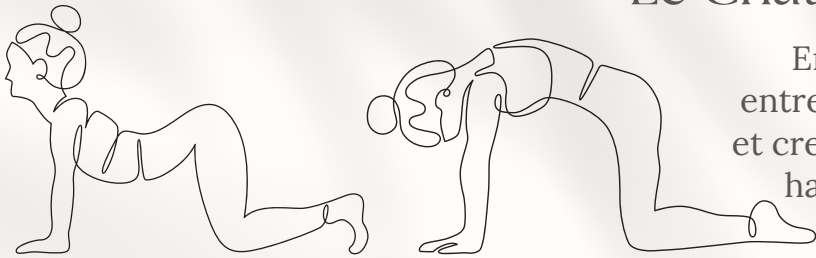
Personnalise
Ajoute des objets qui t'inspirent—photos, cristaux, ou ton livre préféré.

Diffuse des huiles essentielles
Un diffuseur avec des huiles comme la lavande ou l'eucalyptus pour une atmosphère relaxante.

Musique zen
Prépare une playlist douce ou des sons de la nature pour compléter ton ambiance.

Les Postures Magiques

Le Chat et la Vache



En position à quatre pattes, alterne entre arrondir le dos (posture du chat) et creuser le dos en levant la tête et les hanches (posture de la vache). C'est super pour assouplir la colonne vertébrale.

Chien Tête en Bas

En forme de V inversé, mains et pieds au sol, élève les hanches vers le ciel. Cette posture étire tout le corps et renforce les bras et les jambes. **plis les genoux**, place le ventre sur les cuisses pour allonger le dos un maximum



Posture de l'Enfant



Assieds-toi **sur tes talons**, incline ton buste vers l'avant et les bras vers l'avant. Une posture parfaite pour se détendre et relâcher le bas du dos.

Posture de l'Arbre

Debout, place un pied contre l'intérieur de la cuisse opposée et joins les mains devant le coeur. Cette posture améliore l'équilibre et renforce les jambes.



Savasana

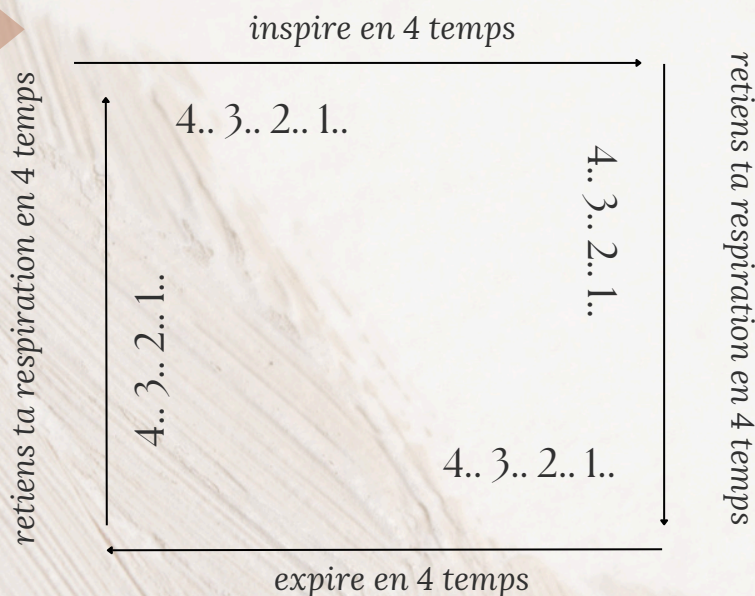
Allongé sur le dos, bras et jambes légèrement écartés, ferme les yeux et relâche tout ton corps. C'est la posture ultime de relaxation pour terminer une séance.

La Respiration de la Boîte 🧘

Les Bienfaits 🧘

La respiration de la boîte est une technique simple mais puissante pour calmer l'esprit et réduire le stress. Elle aide à ralentir le rythme cardiaque, favorise la concentration, et peut être utilisée pour gérer l'anxiété. C'est une pratique idéale pour retrouver un état de calme en quelques minutes.

start



1. Inspire

Respire lentement par le nez en comptant jusqu'à 4.

2. Retiens ta respiration

Garde l'air en toi pendant 4 secondes.

3. Expire

Souffle lentement par la bouche pendant 4 secondes.

4. Pause

Attends 4 secondes avant de recommencer.

Répète ce cycle 4 à 5 fois.

Imagine que tu dessines un carré avec ta respiration.

Quand l'Utiliser 🕒

Utilise cet exercice dans des moments de stress ou d'anxiété, avant une réunion importante, ou quand tu as besoin de te recentrer. C'est aussi super efficace avant de dormir pour calmer l'esprit et faciliter l'endormissement. Emporte cette technique avec toi partout, elle est simple et discrète !

Créer Ta Routine Yoga 🧘



Écris Tes Motivations ✍️

Commence par noter pourquoi tu veux pratiquer le yoga. Est-ce pour réduire ton stress ? Améliorer ta souplesse ? Augmenter ta force ? Exemples : "Je veux me sentir plus zen au quotidien" ou "Je veux prendre soin de mon corps."

Prépare Ton Cocon 🌿

Crée un espace dédié à ta pratique. Je recommande les tapis Manduka—utilise le code promo Blancheinspire pour 15% de réduction sur leur site.

Choisis Tes Horaires 🕒

Décide quand tu vas pratiquer. Utilise la page suivante pour noter la fréquence, les jours, et l'heure de tes séances.

L'Argent, ça Motive 💰

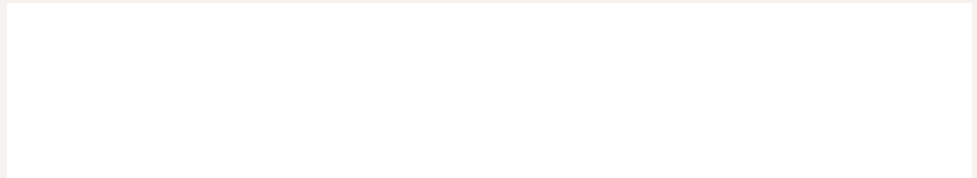
Souscris à un abonnement pour débutants pour te motiver. Tu peux retrouver mes cours pour grands débutants ici : [Blanche Inspire Replays](#).

Mets Une Alarme ⏰

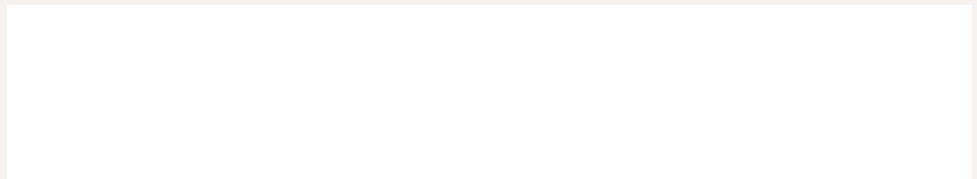
Règle une alarme 5 minutes avant le début de ta séance pour te le rappeler. Intègre ta pratique juste après une habitude existante, comme après ton café du matin.

Ma Semaine Yoga

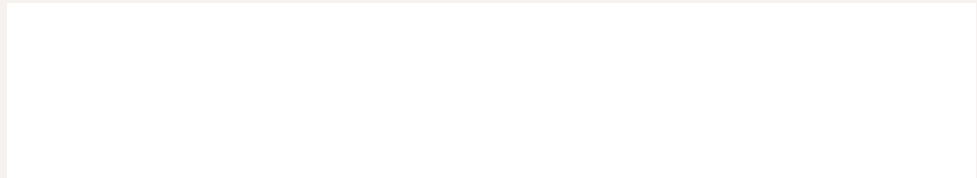
LUNDI



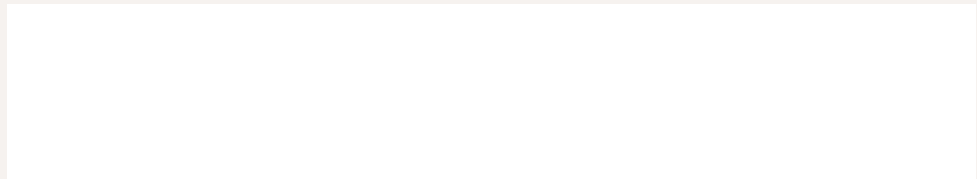
MARDI



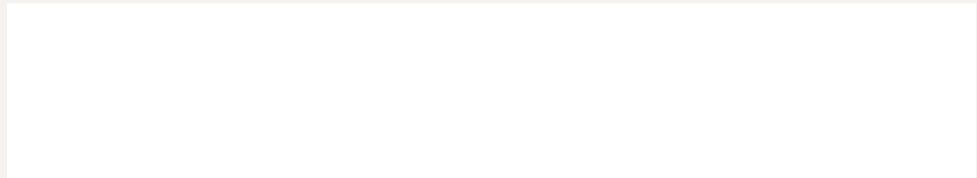
MERCREDI



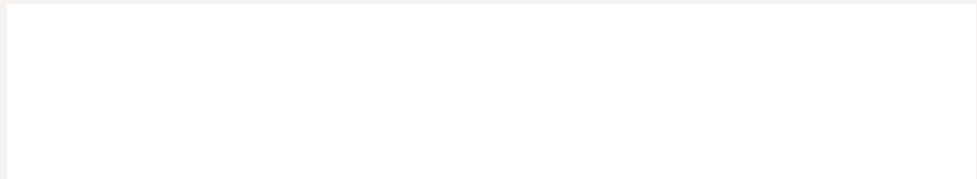
JEUDI



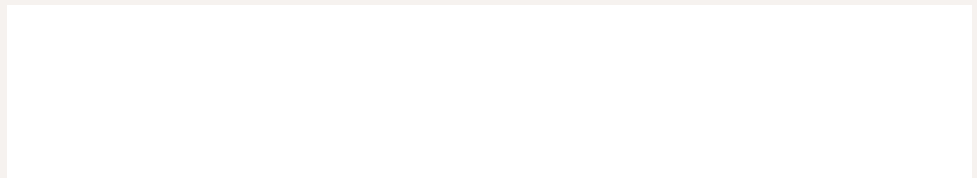
VENDREDI



SAMEDI

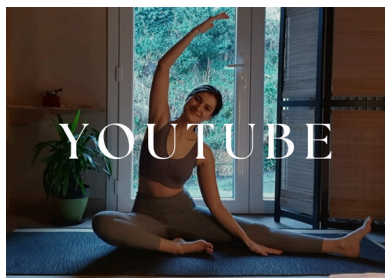


DIMANCHE



Ressources

Voici les Ressources pour Commencer Ton Voyage Yoga ✨



MES COURS SUR YOUTUBE 🎥

Découvre la pratique en douceur avec des vidéos de 10 à 30 minutes. Parfait pour tester et t'initier avant de faire le grand saut vers une pratique plus régulière. Ma chaîne Youtube est [là](#) !



REPLAYS POUR GRANDS DÉBUTANTS

🧘
Si tu es super motivée, accède à mes replays : des cours complets d'une heure, incluant échauffements, postures debout, et méditation. **7 jours gratuits** puis seulement 14,99 € par mois, sans engagement. [Accède aux replays.](#)



PROGRAMME INSPIRATION

✨
Pour une transformation totale, débute les 30 jours du programme Inspiration. En plus du yoga, tu y trouveras des exercices d'écriture, de visualisation, et bien plus, pour te sentir bien dans ta tête et ton corps. [Découvre le programme Inspiration.](#)

Merci !

Je te remercie chaleureusement pour ta confiance et ton engagement sur ce chemin du bien-être et du yoga. C'est un vrai plaisir de te voir t'ouvrir à cette pratique qui peut transformer ta vie, un souffle à la fois.

N'oublie pas, le yoga est un voyage, pas une destination. Prends le temps de savourer chaque étape, chaque moment de calme et de connexion avec toi-même.

Si tu as des questions ou besoin d'un coup de pouce, je suis là pour toi. Continue à briller ! ✨

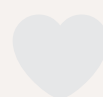


Contact:

blancheinspire.com

contact@blancheinspire.com

instagram : [blanche_inspire](https://www.instagram.com/blanche_inspire)



Blanche