

RETROUVE LE SOMMEIL ET L'ÉNERGIE

PROGRAMME DE YOGA EN LIGNE



yin &
yang

©VITAMINSEA.FR



SOMMAIRE

4

INTRODUCTION

9

PRANAYAMAS ÉNERGIE

15

PRANAYAMAS SOMMEIL

19

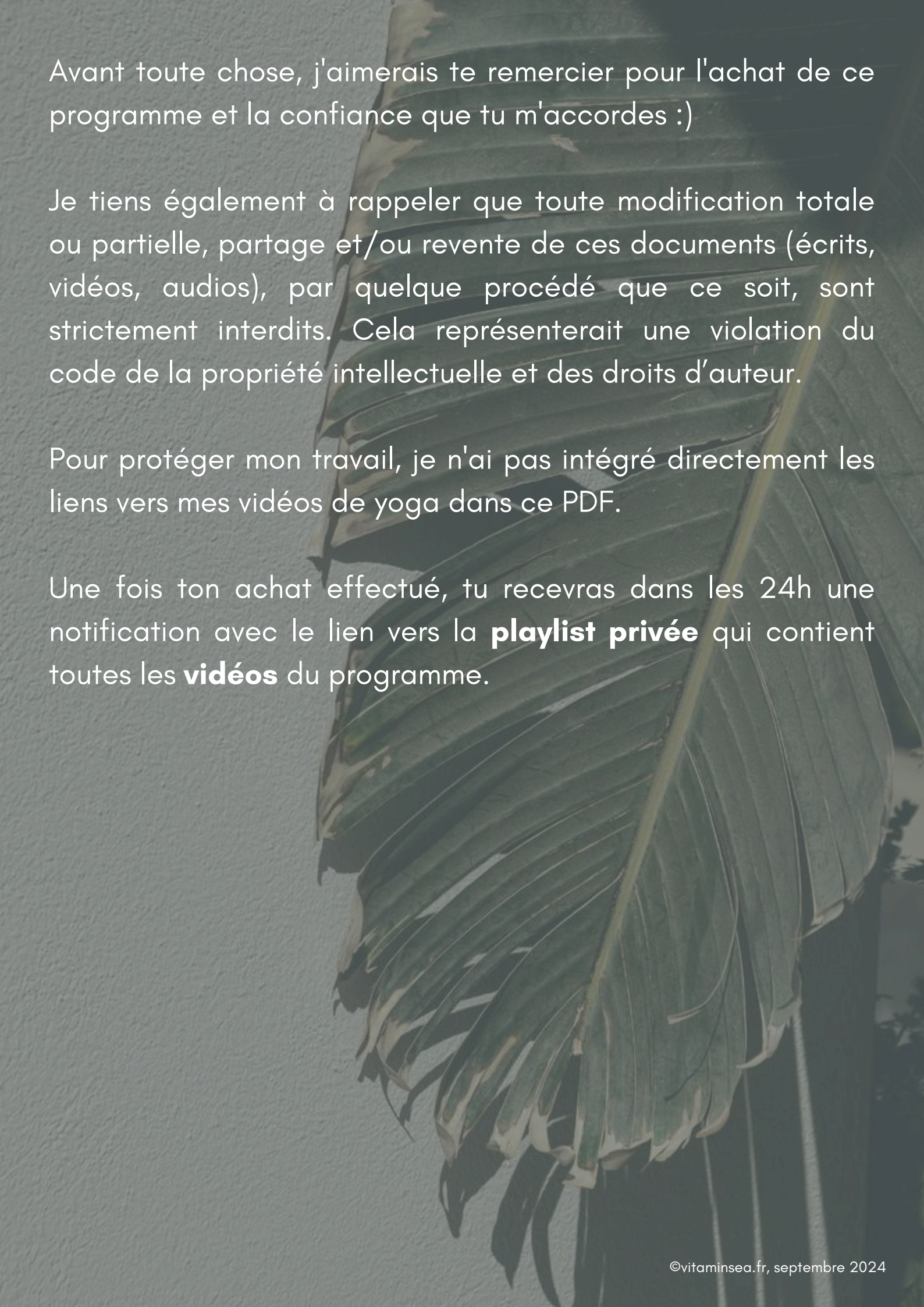
YOGA VINYASA

22

YIN YOGA

24

POUR ALLER PLUS LOIN



Avant toute chose, j'aimerais te remercier pour l'achat de ce programme et la confiance que tu m'accordes :)

Je tiens également à rappeler que toute modification totale ou partielle, partage et/ou revente de ces documents (écrits, vidéos, audios), par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits. Cela représenterait une violation du code de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur.

Pour protéger mon travail, je n'ai pas intégré directement les liens vers mes vidéos de yoga dans ce PDF.

Une fois ton achat effectué, tu recevras dans les 24h une notification avec le lien vers la **playlist privée** qui contient toutes les **vidéos** du programme.



Introduction

Si tu es là, c'est sûrement parce que tu as des problèmes de sommeil et/ou que tu fais face à une fatigue chronique.

Avec ce programme, je vais t'aider à retrouver un sommeil de qualité, réparateur, en abaissant ton niveau de stress et ton anxiété, mais aussi faire renaître le feu afin de retrouver de manière durable l'énergie qui est en toi.

Pourquoi avons-nous des problèmes de sommeil et pourquoi manquons-nous d'énergie ?

Les causes peuvent être nombreuses et sont à la fois internes et externes.

Les facteurs les plus importants qui influencent la qualité de notre sommeil et notre niveau d'énergie sont :

- le stress
- l'anxiété
- la dépression
- une mauvaise hygiène de vie (*alcool, tabac, nutrition, sédentarité, utilisation des écrans jusqu'à très tard etc.*)
- l'environnement (*enfants, ronflement, bruits divers, luminosité et/ou température inadéquat*)
- les maladies et/ou douleurs (*parfois chroniques*)

À travers ce programme, nous allons essayer de combattre toutes ces petites choses qui t'empêchent de dormir comme un bébé en éliminant toutes les tensions et blocages qui diminuent ta vitalité au quotidien :)

Que trouveras-tu dans ce programme ?

Le programme est composé de **2 modules** :

- un premier module qui se concentre sur l'augmentation de l'**énergie** dans le corps (*côté "masculin" Yang*)
- un second module qui se focalise sur le **sommeil** (*côté "féminin" Yin*)

Le module "Énergie ⚡" est composé de :

- une **vidéo explicative de la Salutation au soleil A** (*également appelée "Flow Vinyasa"*), dont la maîtrise est indispensable avant de commencer le cours de Vinyasa.
- 2 **pranayamas**, c'est-à-dire des exercices de respiration, qui vont réveiller le feu qui est en toi. Tu en choisis un pour le faire le matin (*vidéo + fiche explicative*). Alterne les deux exercices pour plus d'efficacité.
- un **cours de yoga Vinyasa** axé sur la circulation du prana (*"énergie vitale"*) qui va t'aider à augmenter ton niveau d'énergie (*vidéo*).

Le module "Sommeil 🌙" est composé de :

- 2 **pranayamas**, c'est-à-dire des exercices de respiration, calmants qui vont te mettre dans les meilleures conditions pour dormir. Tu en choisis un à pratiquer le soir. Alterne les deux exercices pour plus d'efficacité (*vidéo + fiches explicatives*).
- un **cours de Yin yoga** qui va venir libérer les tensions et les émotions négatives pour t'amener vers un sommeil plus profond et réparateur (*vidéo*).
- une **méditation guidée** qui va favoriser l'endormissement (*vidéo*). Pour des effets décuplés, il est conseillé de faire la méditation après la pratique de yoga, notamment après ton cours de yin yoga. Si par manque de temps tu ne peux ou ne souhaites pas faire les deux, la méditation reste également efficace pratiquée seule.

BONUS : 5min d'**étirements** à faire dans ton lit pour t'endormir rapidement (*vidéo*).

Note : si tu a souvent un "coup de barre" à l'heure du déjeuner, n'hésite pas à incorporer un pranayama énergisant à ta pause de midi ! ;)

Comment utiliser au mieux les outils mis à ta disposition ?

Bien évidemment, tu peux utiliser ces différents **outils** comme bon te semble et dans l'ordre que tu souhaites.

Néanmoins, voici mes recommandations pour avoir les meilleurs résultats, le plus rapidement possible :

- effectuer les pranayamas énergisants **Kapalabathi** (*"la respiration de feu"*) ou **Surya Bhedana** (*"la respiration solaire"*) tous les **matins** (en alternance par exemple)
- faire le cours **"Vinyasa Energie"** le **matin**, quand on en ressent l'envie et le besoin
- faire le cours **"Yin Sommeil"** le **soir**, quand on en ressent l'envie et le besoin
- effectuer les pranayamas calmants **Chandra Bhedana** (*"la respiration de la lune"*) ou **Dirga Swasam** (*la respiration yogique complète*) tous les **soirs** (en alternance par exemple)
- la **méditation** est à effectuer le **soir**, dans l'idéal après la séance de Yin yoga, ou bien seule pour favoriser l'endormissement
- les **étirements dans le lit** ne durent que 5min et peuvent donc être réalisés tous les **soirs**, dans le lit avant de se coucher



Pranayamas énergie

AVERTISSEMENT pour tous les éléments constituant ce programme de yoga :

Merci de consulter votre médecin avant de commencer tout exercice de respiration ou programme de yoga. En consultant ce programme, vous comprenez et acceptez que je ne suis responsable d'aucune blessure ou perte que vous pourriez subir en lien avec le contenu que je publie (version écrite, vidéos et audios).

AVANT DE COMMENCER

Pour tous les pranayamas énoncés dans ce programme, il est important de t'arrêter si tu commences à avoir la tête qui tourne ou des vertiges. Si cela arrive, reste en position assise en reprenant une respiration normale et surtout n'essayes pas de te relever immédiatement !

Kapalabathi ("purification du crâne" en sanskrit), aussi appelé "respiration de feu", est un pranayama qui se veut énergisant. Ce pranayama est aussi un kriya, il fait donc partie des différentes techniques de nettoyage interne.

Le mieux est de le pratiquer le matin, à jeun.

Comment pratiquer Kapalabathi ?

Kapalabathi est une respiration rapide qui part de l'abdomen : les épaules et le visage restent détendus en permanence. Assis en tailleur, prends quelques inspirations passives, c'est-à-dire des inspirations naturelles, non forcées ou modifiées. Le ventre va légèrement et naturellement se gonfler. Puis quand ta respiration est calme et profonde, tu peux commencer les expirations forcées par le nez.

On relâche l'air avec puissance et rapidité par le nez, en forçant légèrement, sans que le visage grimace.

À chaque expiration, on contracte l'abdomen de façon saccadée, autrement dit on rentre activement son ventre pour avoir une expiration plus forte. Tu dois entendre un bruit fort d'expiration.

L'inspiration est passive et silencieuse tandis que l'expiration est active, courte et bruyante.

Pour commencer, je te propose de faire deux séries de 20 expirations actives. Prends deux cycles (*inspiration + expiration*) de respiration normales entre tes deux séries. Si tu as la tête qui tourne, abaisse le nombre d'expirations actives à 10.

Par contre, si après plusieurs jours de pratique tu te sens à l'aise, tu peux augmenter progressivement ce chiffre sans toutefois dépasser 50 expirations actives. Tu peux également, faire 3 séries de 20 expirations par exemple.

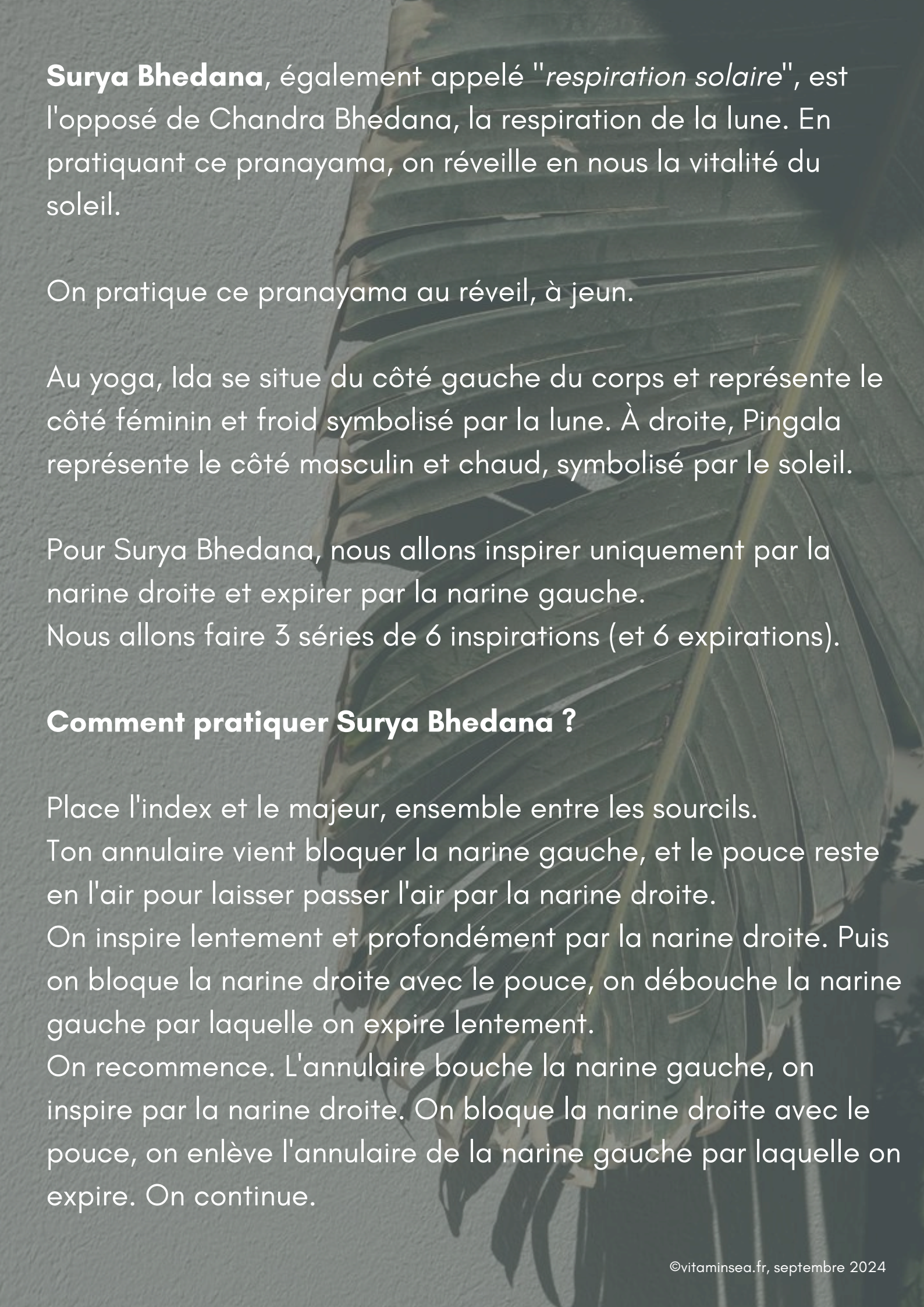
Écoute ton corps et surtout n'essaye pas d'en faire trop, cela serait contre productif !

Quels sont les bienfaits de Kapalabathi ?

- hyperoxygénation de tout le corps
- énergisant et revitalisant
- améliore la mémoire et la concentration
- purification du système respiratoire
- massage du système digestif
- travail du diaphragme

Contre-indications à la pratique de Kapalabathi :

maladies cardiaques, hypertension, épilepsie, grossesse, hernies/ulcères gastriques.



Surya Bhedana, également appelé "*respiration solaire*", est l'opposé de Chandra Bhedana, la respiration de la lune. En pratiquant ce pranayama, on réveille en nous la vitalité du soleil.

On pratique ce pranayama au réveil, à jeun.

Au yoga, Ida se situe du côté gauche du corps et représente le côté féminin et froid symbolisé par la lune. À droite, Pingala représente le côté masculin et chaud, symbolisé par le soleil.

Pour Surya Bhedana, nous allons inspirer uniquement par la narine droite et expirer par la narine gauche.

Nous allons faire 3 séries de 6 inspirations (et 6 expirations).

Comment pratiquer Surya Bhedana ?

Place l'index et le majeur, ensemble entre les sourcils.

Ton annulaire vient bloquer la narine gauche, et le pouce reste en l'air pour laisser passer l'air par la narine droite.

On inspire lentement et profondément par la narine droite. Puis on bloque la narine droite avec le pouce, on débouche la narine gauche par laquelle on expire lentement.

On recommence. L'annulaire bouche la narine gauche, on inspire par la narine droite. On bloque la narine droite avec le pouce, on enlève l'annulaire de la narine gauche par laquelle on expire. On continue.

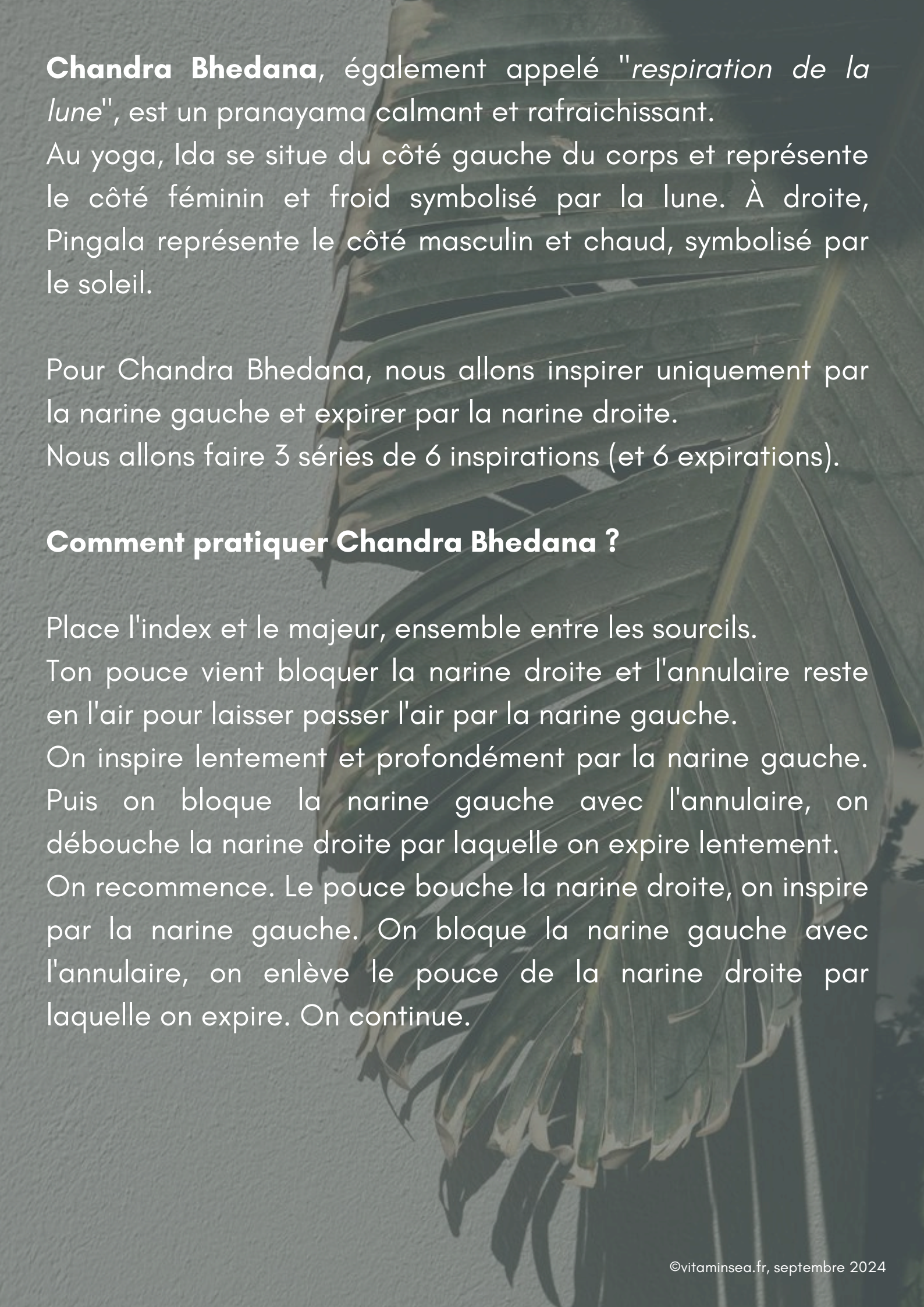
Quels sont les bienfaits de Surya Bhedana ?

- dynamise et réveille le corps
- améliore la circulation sanguine
- augmente l'oxygénation du sang
- Redoutable contre les vers intestinaux

Contre-indications à la pratique de Surya Bhedana :

maladies cardiaques, hypertension, épilepsie, grossesse, hyperthyroïdie.

*Pranayamas
sommeil*



Chandra Bhedana, également appelé "*respiration de la lune*", est un pranayama calmant et rafraichissant.

Au yoga, Ida se situe du côté gauche du corps et représente le côté féminin et froid symbolisé par la lune. À droite, Pingala représente le côté masculin et chaud, symbolisé par le soleil.

Pour Chandra Bhedana, nous allons inspirer uniquement par la narine gauche et expirer par la narine droite.

Nous allons faire 3 séries de 6 inspirations (et 6 expirations).

Comment pratiquer Chandra Bhedana ?

Place l'index et le majeur, ensemble entre les sourcils.

Ton pouce vient bloquer la narine droite et l'annulaire reste en l'air pour laisser passer l'air par la narine gauche.

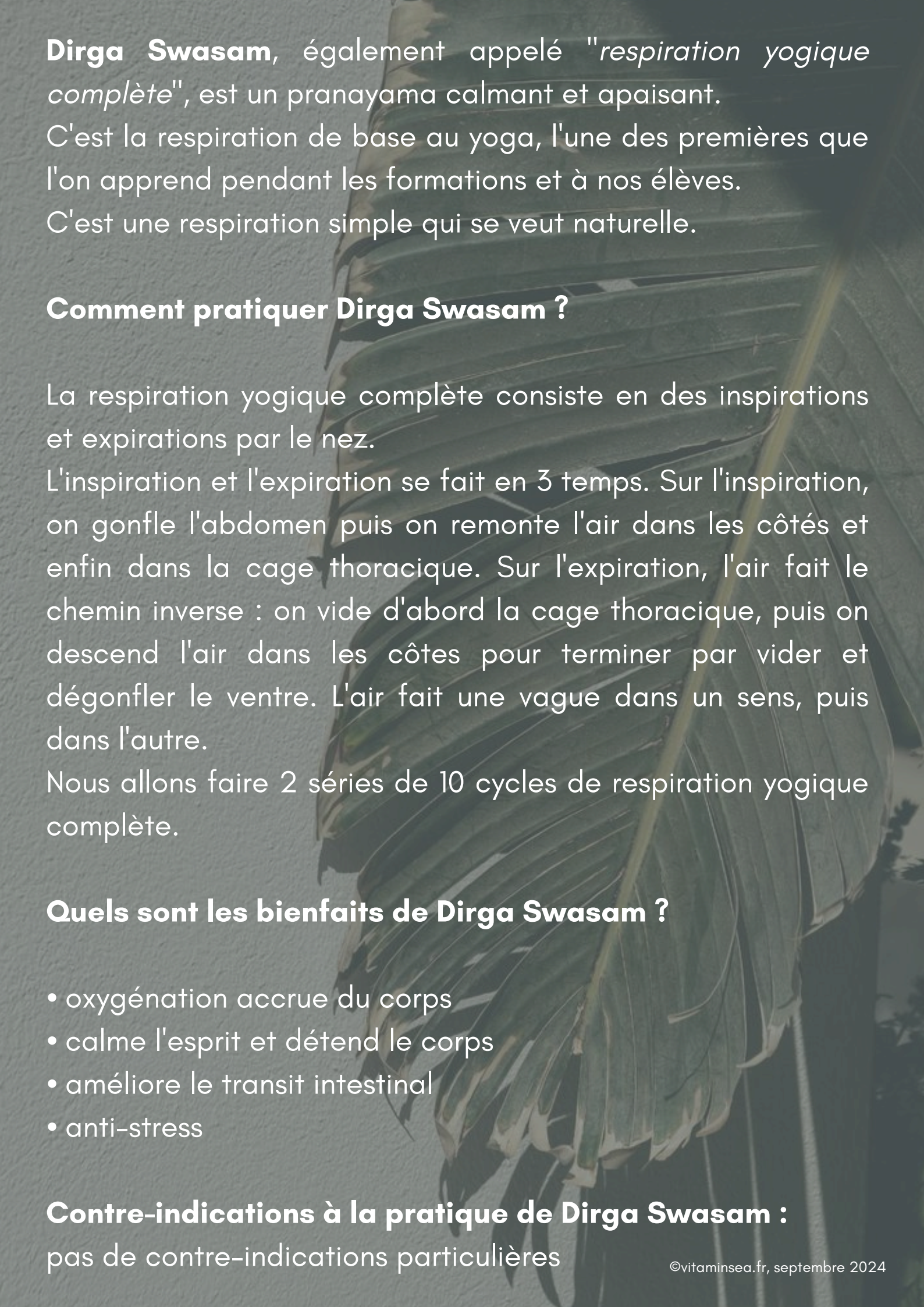
On inspire lentement et profondément par la narine gauche. Puis on bloque la narine gauche avec l'annulaire, on débouche la narine droite par laquelle on expire lentement.

On recommence. Le pouce bouche la narine droite, on inspire par la narine gauche. On bloque la narine gauche avec l'annulaire, on enlève le pouce de la narine droite par laquelle on expire. On continue.

Quels sont les bienfaits de Chandra Bhedana ?

- calmant et apaisant
- Antistress
- aide à l'endormissement
- améliore la qualité du sommeil
- régule la température du corps

Contre-indications à la pratique de Chandra Bhedana :
maladies cardiaques, Hypotension, vertiges, grossesse.



Dirga Swasam, également appelé "*respiration yogique complète*", est un pranayama calmant et apaisant. C'est la respiration de base au yoga, l'une des premières que l'on apprend pendant les formations et à nos élèves. C'est une respiration simple qui se veut naturelle.

Comment pratiquer Dirga Swasam ?

La respiration yogique complète consiste en des inspirations et expirations par le nez.

L'inspiration et l'expiration se fait en 3 temps. Sur l'inspiration, on gonfle l'abdomen puis on remonte l'air dans les côtés et enfin dans la cage thoracique. Sur l'expiration, l'air fait le chemin inverse : on vide d'abord la cage thoracique, puis on descend l'air dans les côtes pour terminer par vider et dégonfler le ventre. L'air fait une vague dans un sens, puis dans l'autre.

Nous allons faire 2 séries de 10 cycles de respiration yogique complète.

Quels sont les bienfaits de Dirga Swasam ?

- oxygénation accrue du corps
- calme l'esprit et détend le corps
- améliore le transit intestinal
- anti-stress

Contre-indications à la pratique de Dirga Swasam :

pas de contre-indications particulières



Yoga Vinyasa

AVANT DE COMMENCER

Note importante : si tu débutes en yoga, il est possible que le rythme des cours et des exercices soit un peu trop important les premiers jours de ton programme. Mais n'abandonne pas !

Voici mes conseils pour bien commencer :

N'essaie pas de tout incorporer d'un coup ! Vas-y pas à pas, en ajoutant, le moment venu, les différentes pratiques dans ton quotidien.

Pour que le cours de Vinyasa soit bénéfique, il est **impératif** pour toi de maîtriser **AVANT** la **Salutation au soleil**. C'est pour cela que j'ai créé la vidéo **"Salutation au soleil, les fondamentaux"**. Je te recommande vivement de commencer avec cette vidéo avant de te lancer dans la suite du programme.

La 1ère fois que tu feras le cours de Vinyasa de 45min, il te paraîtra peut-être un peu difficile et physique, et c'est normal ! Mais c'est le principe du yoga Vinyasa, il doit y avoir un certain rythme au "flow". Les enchaînements sont fluides et rapides avec peu de pauses.

Prends autant de pauses que nécessaires pendant ta pratique et n'hésite pas à raccourcir le cours si besoin, le temps de t'habituer à ce rythme de Vinyasa.

Si certaines postures ne te font pas du bien ou si elle te font carrément mal, surtout, sors de la posture et fais les modifications dont tu as besoin pour ne pas te blesser.

Pour ressentir les bienfaits de ces pratiques, je te propose d'essayer d'incorporer le Yoga Vinyasa et le Yin Yoga, 3 à 4 fois par semaine (*1 fois le cours de Vinyasa et 2 fois le cours de Yin yoga par exemple ; ou bien 2 fois le cours de Vinyasa et 2 fois le Yin*). Si tu sens que tu as gagné en force et que tu souhaites améliorer ton niveau de yoga, tu peux même en faire davantage, **en respectant toujours ton corps et le repos dont il a besoin !**

Les pranayamas, les étirements dans le lit et la méditation étant moins contraignants, le mieux est de les pratiquer tous les jours (*ou presque ! ;)*).

Évidemment, le **REPOS** est tout aussi **IMPORTANT** que la pratique. Alors octroies-toi **au moins 1 ou 2 jours de repos total** dans la semaine.

Tu progresseras à ton rythme et avec le temps, tu pourras certainement aller plus loin dans les postures et te sentir davantage en confiance.

Sache que c'est la pratique régulière de ces différents exercices et cours de yoga qui te donneront les meilleurs résultats sur le long terme :)



Yin Yoga

AVANT DE COMMENCER

Note importante : si tu débutes en yoga, il est possible que le rythme des cours et des exercices soit un peu trop important les premiers jours voire la première semaine. Mais n'abandonne pas !

Voici mes conseils pour bien commencer :

N'essaye pas de tout incorporer d'un coup ! Vas-y pas à pas, en ajoutant, le moment venu, les différentes pratiques dans ton quotidien.

La spécificité des cours de Yin yoga, c'est que les postures sont tenues longtemps ce qui peut les rendre intenses. À chaque instant, rappelle-toi que tu peux sortir de la posture et y retourner quand tu te sens prêt(e). Si une posture particulière est douloureuse, notamment sur une articulation telle que le genou, n'hésite pas à placer une serviette, un coussin ou un bloc pour te soutenir davantage, à modifier la posture ou tout simplement à ne pas la faire.

NAMASTE



*Pour aller
plus loin...*

Merci beaucoup pour la confiance que tu m'as accordée en achetant et en participant à ce **programme "Yin & Yang"**.
J'espère que tous ces outils te feront du bien et amélioreront ta qualité de vie au quotidien.

Si tu as des questions ou des remarques, n'hésite pas à m'écrire à l'adresse suivante : caroline@vitaminsea.fr

Si tu veux aller plus loin et ne rater aucunes nouveautés, tu peux me retrouver ici :

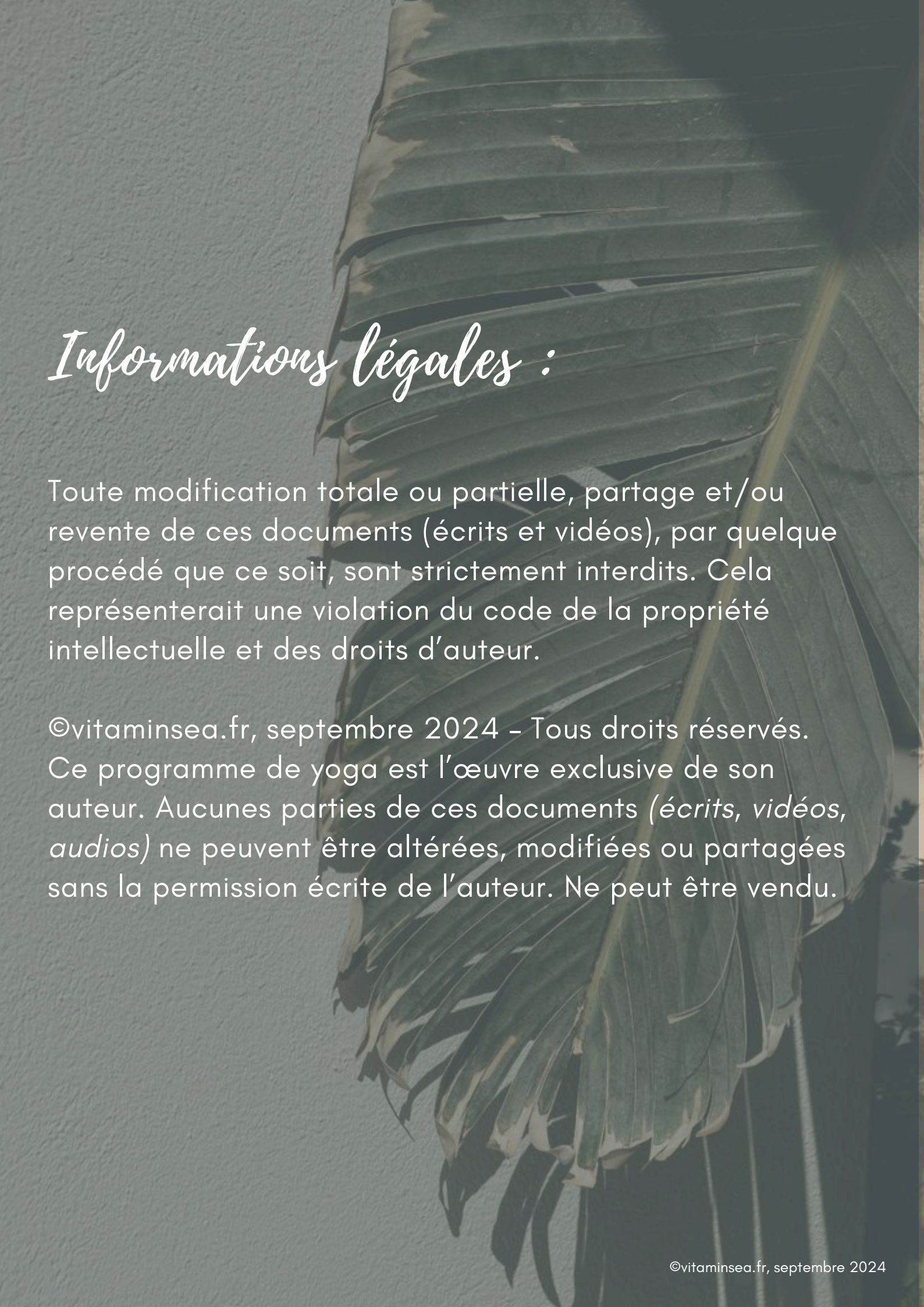
Prends un cours de yoga avec moi | <https://shorturl.at/8GSAF>

Instagram | <http://www.instagram.com/vitaminsea.fr>

Youtube | <https://www.youtube.com/@carovitaminsea>

Newsletter | <http://bit.ly/3P5qrAN>





Informations légales :

Toute modification totale ou partielle, partage et/ou revente de ces documents (écrits et vidéos), par quelque procédé que ce soit, sont strictement interdits. Cela représenterait une violation du code de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur.

©vitaminsea.fr, septembre 2024 – Tous droits réservés.
Ce programme de yoga est l'œuvre exclusive de son auteur. Aucunes parties de ces documents (*écrits, vidéos, audios*) ne peuvent être altérées, modifiées ou partagées sans la permission écrite de l'auteur. Ne peut être vendu.