

MODULE 4

S'ENGAGER DANS LA PRATIQUE

PROGRAMME VATA – PITTA – KAPHA

POUR : SE LIBERER, SA SANTE, SE GUERIR



Imprimer le programme correspondant à votre dosha, les vidéos des postures de yoga et des pranayamas à réaliser sont en dernière page en liens cliquables

VATA

SEMAINE 1

OBJECTIF : APPRENDRE A SE RELAXER ET SE RECHAUFFER

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se règlera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

5 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou nasyam : nettoyage du nez
- usha pan : bien chaud et 50cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est à prendre après ce premier repas.

2 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

Je suis discipliné dans la vie et je suis plus serein

POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de tulsi ou toute autre plante qui réchauffe et nettoie
- Evitez l'anxiété, restez positif, ne soyez pas pressé, restez zen
- Manger à heures fixes. Si le stress et l'anxiété se font sentir : Ujjāi ou sama-vritti yeux fermés

Julie Le Beuze – professeuse de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner le plus tôt possible

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

2 pranayamas

- Ujjāi : 6 à 8 respirations profondes
- Kapalabhati : é séries de 30 expirations

1 méditation :

Nadi shodana

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

JOUR DE REPOS

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou nasyam : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : bien chaud et 50cl minimum

2 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- plavani : décompte de 4, 5 et 6 secondes

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez lentement sur la respiration, tentez de ralentir au maximum vos mouvements et respiration et installez vous tranquillement dans chaque posture.

Si débutant : pratique courte

- 2 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 1 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience

Julie Le Beuze – professeuse de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



- Postures debout : trikonasana, parighasana, vrikshasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, marichyasana 1 et 2
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitanjali
- Posture de savasana pendant 20 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 2 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, parighasana, vrikshasana, parsvottasana, janusirsasana, vrikshasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, janusirsasana, akarna dharunasana, marichyasana 1 et 2, navasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : ushtasana, shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sirsasana, sarvangasana ou viparitanjali, karnapindasana
- Posture de savasana pendant 20 minutes

1 automassage

- Abhyanga, à faire à l'huile de sésame à laisser poser 20 mn, suivi d'une douche ou d'un bain chaud.

Après un second usha pan bien chaud, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois : « j'apprends et j'aime ralentir on rythme de vie »

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de l'anxiété, du stress, pratiquer ujjāi ou sama-vritti yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, jamais de stress ni d'urgence
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner vers 18h – 19h.

2 pranayamas :

- Ujjāi : 6 à 8 respirations profondes
- Kapalabhati : 3 séries de 30 expirations

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation :

Bön : méditation du feu

Si vous avez un deuxième jour de repos : bön méditation de l'eau.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



SEMAINE 2

OBJECTIF : APPRENDRE A S'APAISER ET MIEUX DORMIR

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

6 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou nasyam : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 5 minutes
- usha pan : bien chaud et 50cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est à prendre après ce premier repas.

2 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

Je suis plus posé, placide et paisible

POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de tulsi ou toute autre plante qui vous relaxe
- Evitez l'anxiété, restez positif, ne soyez pas pressé, restez zen
- Manger à heures fixes. Si le stress et l'anxiété se font sentir : Ujjāi ou sama-vritti yeux fermés

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner le plus tôt possible

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

3 pranayamas

- Ujjāi : 6 à 8 respirations profondes
- Nadi shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations

1 méditation :

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



- Kinhin : à faire chez soi sur un cercle de façon tranquille et douce

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

JOUR DE REPOS

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou nasyam : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : bien chaud et 50cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéalement au milieu de l'usha pan

5 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- plavani : décompte de 4, 5 et 6 secondes
- kapalabhati : 3 séries de 30, 40 puis 60 expirations
- sukha purvak : 6 à 8 cycles

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez lentement sur la respiration, tentez de ralentir au maximum vos mouvements et respiration et installez-vous tranquillement dans chaque posture.

Si débutant : pratique courte

- 2 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 1 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, parighasana, vrikshasana
- Postures au sol qui étirent et ramènent la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, marichyasana 1 et 2
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitakani
- Posture de savasana pendant 20 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : [Inde Le Voyage Authentique](#) / Communauté Facebook : [Inde les clés du bonheur](#)



- 2 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, parighasana, vrikshasana, parsvottasana, janusirsasana, vrikshasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, janusirsasana, akarna dharunasana, marichyasana 1 et 2, navasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : ushtasana, shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sirsasana, sarvangasana ou viparitanjali, karnapindasana
- Posture de savasana pendant 20 minutes

1 automassage

- Abhyanga, à faire à l'huile de sésame à laisser poser 20 mn, suivi d'une douche ou d'un bain chaud.

Après un second usha pan bien chaud, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois : « je suis seul maître du calme dans ma vie » »

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de l'anxiété, du stress, pratiquer ujjai ou sama-vritti yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, jamais de stress ni d'urgence
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner vers 18h – 19h.

4 pranayamas :

- Ujjai : 6 à 8 respirations profondes
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son et de vibrations
- Nadi Shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation :

Bön : méditation de la terre

Si vous avez un deuxième jour de repos : bön méditation de l'eau.

Si deuxième jour de repos : méditation transcendantale à travers la récitation

SEMAINE 3, 4, 5

OBJECTIF : SE RELAXER, SE RECHAUFFER, S'APAISER ET MIEUX DORMIR

Cela fait maintenant 14 jours que vous pratiquez un système de vie sain avec des rituels de bien-être. Les changements s'installent dans tout votre être, tant au niveau spirituel que physique et mental.

C'est une véritable opportunité pour vous d'expérimenter ce programme qui est une cure de jouvence et mettre en place une culture de bien-être dans votre vie. Expérimentez le maximum de pratiques, vous pourrez en faire moins par la suite. Vivez ce programme comme une régénération complète de votre être pour une santé maximale.

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

6 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou nasyam : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 5 minutes
- usha pan : bien chaud et 50cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est à prendre après ce premier repas.

2 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12

Et 1 ou 2 pranayamas à choisir ci-dessous :

- ujjai : 8 à 12 respirations
- Kapalabhati : 3 séries de 30, 60, 80 expirations
- Sukha purvak : 6 cycles
- Brahmari : 10 vagues de son
- Simha mudra : 5 silencieux, 5 avec son

Autosuggestions à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

3^{ème} semaine : je maîtrise l'hyperactivité de vata qui est en moi

4^{ème} semaine : je pacifie ma vie

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : *Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur*



5^{ème} semaine : à vous de trouver votre autosuggestion

POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de tulsi ou toute autre plante qui vous relaxe
- Evitez l'anxiété, restez positif, ne soyez pas pressé, restez zen
- Manger à heures fixes. Si le stress et l'anxiété se font sentir : Ujjai ou sama-vritti yeux fermés

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner le plus tôt possible

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

2 pranayamas

- Ujjai : 12 respirations profondes
- Nadi shodana : 12 cycles

Plus un ou 2 pranayamas au choix :

- Kapalabhati : 3 séries : 30, 60, 80 expirations
- So Ham : 12 respirations

1 méditation à choisir :

- Kinhin : à faire chez soi sur un cercle de façon tranquille et douce
- Bön sur le feu, l'eau ou sur la terre
- transcendante

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

Allongez-vous sur votre lit pour vous aider à l'endormissement, exécuter murcca 5 fois

JOUR DE REPOS

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou nasyam : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : bien chaud et 50cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois ; idéal au milieu de l'usha pan

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



4 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- sukha purvak : 6 cycles
- Kapalbhatai : 3 séries de 30 , 60 puis 80 respirations

Plus 1 à 3 pranayamas au choix :

- Plavai : décompte de 4, 5 et 6 secondes
- Ujjāi : 8 à 1é respiratons
- Simha mudra : 5 silencieux et 5 avec son
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son/vibration

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez lentement sur la respiration, tentez de ralentir au maximum vos mouvements et respiration et installez-vous tranquillement dans chaque posture.

Si débutant : pratique courte

- 2 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 1 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, parighasana, vrikshasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, marichyasana 1 et 2
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitanani
- Posture de savasana pendant 20 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 2 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, parighasana, vrikshasana, parsvottasana, janusirsasana, vrikshasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, janursirsasana, akarna dharunasana, marichyasana 1 et 2, navasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : ushtasana, shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sirsasana, sarvangasana ou viparitanani, karnapindasana
- Posture de savasana pendant 20 minutes

1 automassage

- Abhyanga, à faire à l'huile de sésame ouis laisser poser 20 mn, suivi d'une douche ou d'un bain chaud.

Après un second usha pan bien chaud, prendre le premier repas

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



L'autosuggestion des week-end, à répéter 5 fois :

1^{er} week-end : je suis régulier et patient, je me sens de mieux en mieux

2^{ème} week-end : Je suis tranquille et cohérent

3^{ème} week-end : à votre imagination

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de l'anxiété, du stress, pratiquer Ujjai ou sama-vritti yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, jamais de stress ni d'urgence
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner vers 18h – 19h.

4 pranayamas :

- Ujjai : 6 à 8 respirations profondes
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son/vibration
- Nadi shodana : 8 à 12 cycles
- So Ham : 6 respirations

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation de votre choix pour chaque jour

Allongé sur votre lit, pour vous aider à dormir, pratiquez murccha 5 fois

C'est la fin du programme pour Vata.

Alors vous sentez-vous différents ? Avez-vous rééquilibré des choses en vous grâce à l'Ayurveda ? Avez-vous une meilleure connaissance de vous-même ?

Appréhender vous mieux votre vie, avec plus de recul et d'énergie pour aborder votre corps, votre esprit et votre mental ?

Vous sentez-vous plus à l'aise et alerte après cette pratique de souffle et de yoga ?

Ces 5 semaines sont une excellente pratique pour vous, vous n'aimez pas la routine alors peut-être que vous avez eu du mal ou négliger certaines pratique ? Ne vous en faites pas, ce n'est pas un échec, dans l'Ayurveda, il n'y a pas d'échec...

Ici vous avez expérimenté des savoirs qui ont plus de 4000 ans, il vous appartient donc de pratiquer ce qui vous parle et pratiquer ce qui vous plaît en fonction de ce que vous savez maintenant sur vous : ce dont vous avez besoins.

Julie Le Beuze – professeuse de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



Bien-sûr, il faut une certaine discipline à aménager selon vos possibilités et ressenti. L'Ayurveda est aussi question de ressenti.

Vous avez tous les outils en main : l'expérience et le savoir pour prévenir et vous maintenir en bonne santé.

L'alimentation et les méthodes de purification sont primordiales, à vous maintenant de vous adonner au reste des pratiques comme le yoga, les techniques de souffle, les suggestions et les massages.

Pratiquez ce qui vous fait du bien.

Si en plus de votre dosha dominant Vata, votre constitution à un dosha secondaire : pitta ou Kapha, je vous invite à vous inspirer des pratiques données pour ceux-ci. L'Ayurveda est aussi une science instinctive quand on a la connaissance.

Prenez soin de vous, de votre âme et de votre esprit.

PITTA

SEMAINE 1

OBJECTIF : ELIMINER RANCOEURS ET COLERE NEGATIVES

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

5 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou nasyam : nettoyage du nez
- usha pan : bien chaud et 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est déconseillé pour vous.

3 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- simha mudra : 5 silencieux et 5 avec son

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

J'extériorise le négatif pour être plus serein

POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de cannelle, gingembre, anis étoilé ou toute autre plante au vertu inflammatoire
- Evitez l'énervement, restez calme, ne soyez pas conflictuel et soyez empathique !
- Manger à heures fixes. Si rage et colère se font sentir : sama-vritti ou simha mudra yeux fermés

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner le plus tôt possible

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

3 pranayamas

- Ujjāi : 6 respirations profondes
- shitali : 3 expirations
- sitkari : 6 respirations

1 méditation :

Anuloma viloma : méditation à travers le souffle conscient

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

JOUR DE REPOS

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : tiède et quantité modérée 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

4 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- simha mudra : 5 silencieux et 5 avec son
- Kapalabhati : 3 séries de 30, 60, 80 expirations

Puis 1 à 3 pranayamas au choix :

- Plavani : 4,5,6
- Ujjāi : 8 à 12 respirations
- So ham : respiration
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Julie Le Beuze – professeuse de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



Pratiquez lentement sur la respiration, tentez de ralentir au maximum vos mouvements et respiration et installez-vous tranquillement dans chaque posture.

Si débutant : pratique courte

- 2 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 1 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout qui ouvrent les hanches afin d'éliminer les tensions : trikonasana, virabhadrasana II, vrikshasana 1
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, marichyasana 1 et 2
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitakani
- Posture de savasana pendant 15 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 2 salutations au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, vrikshasana 1 et 2, prasarita padottanasana, virabhadrasana II, virabhadrasana III, ardha chandrasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : marchuasana 1 et 2
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, akarna dharunasana, upavista konasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : ushtasana, shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher les tensions : sarvangasana ou viparitakarani, matsyana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

1 automassage

- Abhyanga, à faire à l'huile de neem puis laisser poser 20 mn, suivi d'une douche ou d'un bain chaud ou tiède en finissant à froid.

Après un second usha pan bien tiède, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois :

« Je suis serein et patient, je le sens bien »

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de l'anxiété, du stress, pratiquer sama-vritti ou simha mudra yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, jamais de stress ni d'urgence
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

Julie Le Beuze – professeuse de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner vers 18h – 19h.

4 pranayamas :

- Ujjāi : 6 à 8 respirations profondes
- Brahmari : 6 à 10 vague de son
- Nadi shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation :

Au choix : méditation du feu

Finissez avec murccha, 5 fois dans votre lit

SEMAINE 2

Objectif : s'apaiser et canaliser son énergie

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

6 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 5 minutes
- usha pan : bien chaud et 50cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est déconseillé pour vous.

2 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

Je suis calme, patient, modéré et compatissant

POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane plante qui vous relaxe
- Ne soyez pas dans le conflit, restez compatissant
- Manger à heures fixes. Si rage et colère se font sentir : simha mudra ou sama-vritti yeux fermés

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner le plus tôt possible

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

3 pranayamas

- Ujjai : 6 à 8 respirations profondes
- Nadi shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



1 méditation :

- Kinhin : à faire chez soi sur un cercle de façon tranquille et douce

Allongé dans votre lit et pour vous aider à l'endormissement pratiquez murccha 5 fois

JOUR DE REPOS

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se règlera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : bien tiède en quantité modérée et 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéalement au milieu de l'usha pan

5 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- sima mudra : 10 silencieux et 10 avec son
- Shitalii : 6 expirations
- So Ham : 6 respirations

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez lentement sur la respiration, tentez de ralentir au maximum vos mouvements et respiration et installez-vous tranquillement dans chaque posture.

Si débutant : pratique courte

- 2 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 1 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout qui ouvrent les hanches pour éliminer les émotions : trikonasana, virabhadrasana II, vrikshasana 1
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, marichyasana 1 et 2
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitanjali
- Posture de savasana pendant 15 minutes

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : *Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur*



Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 2 salutations au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, vrikshasana 1 et 2, prasarita padottanasana, virabhadrasana II, virabhadrasana III, ardha chandrasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : marchyasana 1 et 2
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, akarna dharunasana, upavista konasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : ushtrasana, shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher les tensions : sarvangasana ou viparitarani, matsyana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

1 automassage

- Abhyanga, à faire à l'huile de neem puis laisser poser 20 mn, suivi d'une douche ou d'un bain chaud.

Après un second usha pan tiède, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois : « je suis tempéré et calme dans ma vie » »

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de l'anxiété, du stress, pratiquer simha mudra ou sama-vritti yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, jamais de stress ni d'urgence
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner vers 18h – 19h.

4 pranayamas :

- Ujjāi : 6 à 8 respirations profondes
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son et de vibrations
- Nadi Shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations
-

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation :

Premier ou seul jour de repos : Bön : méditation de l'éther

Si vous avez un deuxième jour de repos : transcendantale à travers la récitation.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : *Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur*



Semaine 3,4 et 5

OBJECTIFS : ELIMINER LES SENTIMENTS NEGATIFS. SE RAFRAICHIR. S'APAISER ET CANALISER SON ENERGIE

Cela fait maintenant 14 jours que vous pratiquez un système de vie sain avec des rituels de bien-être. Les changements s'installent dans tout votre être, tant au niveau spirituel que physique et mental.

C'est une véritable opportunité pour vous d'expérimenter ce programme qui est une cure de jeunesse et mettre en place une culture de bien-être dans votre vie. Expérimentez le maximum de pratiques, vous pourrez en faire moins par la suite. Vivez ce programme comme une régénération complète de votre être pour une santé maximale.

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

6 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 5 minutes
- usha pan : bien tiède et en quantité modérée 33 cl
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est déconseillé pour vous.

2 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12

Plus un ou 2 pranayamas au choix

- ujjāi : 8 à 12 respirations
- Kapalabhati : 3 séries de 30, 60, 80 expirations
- Sukha purvak : 6 cycles
- Brahmari : 10 vagues de son
- Simha mudra : 5 silencieux, 5 avec son

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

Semaine 3 : Je maîtrise la rage et la colère qui est sont en moi

Semaine 4 : je me sens bien dans ma pratique ayurvédique, je suis modéré dans ma vie

Semaine : à vous de choisir votre auto suggestion

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane plante qui vous relaxe
- Ne soyez pas dans le conflit, restez compatissant
- Manger à heures fixes. Si rage et colère se font sentir : simha mudra ou sama-vritti yeux fermés

LE SOIR

Douche ou bain tiède en rentrant, en finissant par froid, dîner le plus tôt possible

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

2 pranayamas

- Ujjāi : 12 respirations profondes
- Nadi shodana : 12 cycles
- So ham : 6 respirations

Plus un ou 2 pranayamas au choix

- Kapalabhati : 3 séries de 30, 60, 80 expirations
- So ham : 12 respirations

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

1 méditation et par jour :

- Kinhin : à faire chez soi sur un cercle de façon tranquille et douce
- Bön sur l'air
- Bön sur la terre
- Bön sur l'éther
- transcendante

Allongé dans votre lit et pour vous aider à l'endormissement pratiquez murccha 5 fois

JOUR DE REPOS

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : bien tiède en quantité modérée et 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéalement au milieu de l'usha pan

Julie Le Beuze – professeuse de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



4 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- sima mudra : 10 silencieux et 10 avec son
- Kapalabhati : 3 séries de 30, 60, 80 expirations

Plus 1 ou 2 pranayamas au choix

- Plavani : 4, 5, 6
- ujjai : 8 à 12 respirations
- So Ham : 6 respirations
- Brahmari : 10 vagues de son

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez lentement sur la respiration, tentez de ralentir au maximum vos mouvements et respiration et installez-vous tranquillement dans chaque posture.

Si débutant : pratique courte

- 2 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 1 salutation au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout qui ouvrent les hanches pour éliminer les émotions : trikonasana, virabhadrasana II, vrikshasana 1
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, marichyasana 1 et 2
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitanikani
- Posture de savasana pendant 15 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil A exécutées lentement en conscience
- 2 salutations au soleil B exécutée lentement en conscience
- Postures debout : trikonasana, vrikshasana 1 et 2, prasarita padottanasana, virabhadrasana II, virabhadrasana III, ardha chandrasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : marchyasana 1 et 2
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, akarna dharunasana, upavista konasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : ushtrasana, shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher les tensions : sarvangasana ou viparitanikarani, matsyana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

1 automassage

- Abhyanga, à faire à l'huile de neem puis laisser poser 20 mn, suivi d'une douche ou d'un bain tiède en finissant par froid.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : *Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur*



Après un second usha pan tiède, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois :

3^{ème} week-end : Je suis serein et patient, je me sens bien

4^{ème} semaine : « je suis compatissant et calme »

5^{ème} semaine : à vous de trouver l'autosuggestion qui vous correspond à ce moment là

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de l'anxiété, du stress, pratiquer simha mudra ou sama-vritti yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, jamais de stress ni d'urgence
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche ou bain chaud en rentrant, dîner vers 18h – 19h.

4 pranayamas :

- Ujjāi : 6 à 8 respirations profondes
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son et de vibrations
- Nadi Shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation :

Premier ou seul jour de repos : Bön : méditation de l'éther

Finissez par Murccha 5 fois dans votre lit

C'est la fin du programme pour Pitta.

Alors vous sentez-vous différents ? Avez-vous rééquilibré des choses en vous grâce à l'Ayurveda ? Avez-vous une meilleure connaissance de vous-même ?

Appréhender vous mieux votre vie, avec plus de recul et d'énergie pour aborder votre corps, votre esprit et votre mental ?

Vous sentez-vous plus à l'aise et alerte après cette pratique de souffle et de yoga ?

Ces 5 semaines sont une excellente pratique pour vous, vous n'aimez pas trop sortir de votre zone de confort alors peut-être que vous avez eu du mal ou négliger certaines pratiques ? Ne vous en faites pas, ce n'est pas un échec, dans l'Ayurveda, il n'y a pas d'échec...

Ici vous avez expérimenté des savoirs qui ont plus de 4000 ans, il vous appartient donc de pratiquer ce qui vous parle et pratiquer ce qui vous plaît en fonction de ce que vous savez maintenant sur vous et surtout ce dont vous avez besoins. Bien-sûr, il faut une certaine discipline à aménager selon vos possibilités et ressenti. L'Ayurveda est aussi beaucoup question de ressenti.

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



Vous avez tous les outils en main : l'expérience et le savoir pour prévenir et vous maintenir en bonne santé.

L'alimentation et les méthodes de purification sont primordiales, à vous maintenant de vous adonner au reste des pratiques comme le yoga, les techniques de souffle, les suggestions et les massages.

Pratiquez ce qui vous fait du bien.

Si en plus de votre dosha dominant pitta, votre constitution à un dosha secondaire : Vata ou Kapha, je vous invite à vous inspirer des pratiques données pour ceux-ci. L'Ayurveda est aussi une science instinctive quand on a la connaissance.

Prenez soin de vous, de votre âme et de votre esprit

KAPHA

SEMAINE 1

OBJECTIF : SE DYNAMISER ET SE CHAUFFER

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglerait avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

5 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou mieux nasyam : nettoyage du nez
- usha pan : bien chaud et 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est à prendre après le premier repas.

3 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- sukha purvak : 6 à 8 respirations

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

Je discipline ma vie pour être plus dynamique

POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de tulsi ou toute autre plante au vertu nettoyante et réchauffante
- Evitez la léthargie, soyez, dynamique ! Ne vous renfermez pas sur vous-même
- Manger à heures fixes. Si fatigue ou baisse de régime se font sentir : sukha purvak yeux fermés

LE SOIR

Douche chaude en rentrant, en finissant par froid dîner le plus tôt possible vers 18- 19h

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



SOIREE ET AVANT LE COUCHER

2 pranayamas

- Ujjāi : 6 respirations profondes
- Kapalabhati : sur 2 séries de 30 expirations

1 méditation :

Vipassana, méditation de pleine conscience

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

JOUR DE REPOS

Lever : 6h30 – 7H00 l'été / 7h30 – 8h l'hiver / 7h – 7h30 au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : tiède et quantité modérée 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

3 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- plavani : sur une inspiration de 4 et 5 secondes

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez avec vigueur, soutenez chaque mouvement et posture jusqu'au bout, ne relâchez qu'à la fin de chaque série de postures.

Si débutant : pratique courte

- 3 salutations au soleil style hatha et progressives dans l'intensité
- Postures debout qui ouvrent les hanches afin d'éliminer les tensions : trikonasana, parighasana, vrikshasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, navasana, marichyasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitakani
- Posture de savasana pendant 15 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil style hatha et progressives dans l'intensité
- Postures debout qui étirent et ramènent la conscience dans son centre, sur soi : trikonsasana, parighasana, parsvottanasana, janursirsasana, vrksasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana, marichyasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience en soi : ardha pashimottanasana, janursirsasana, kurmasana, navasana, sukhasana ou svastikhasana ou padmatonasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sirsasana, sarvangasana ou viparitakarani, karna pindasana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

1 automassage

- Garshan à pratiquer à sec, suivi d'une douche ou d'un bain chaud en finissant par une douche froide

Après un second usha pan chaud, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois :

J'accélère mon rythme de vie et j'adore ça

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de la fatigue ou une baisse de régime, pratiquer sukha purvak yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, un peu d'effort
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche chaude en rentrant en finissant à froid, dîner vers 18h – 19h.

2 pranayamas :

- Ujjai : 6 à 8 respirations profondes
- Kapalabathi : 3 séries de 20, 30 puis 40 expirations

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation :

Au choix : bönn, méditation du feu

SEMAINE 2

OBJECTIF : SE DETOXIFIER ET ELIMINER

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

6 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou mieux nasyam : nettoyage du nez
- Gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 5 minutes
- usha pan : bien chaud et 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est à prendre après le premier repas.

3 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- sukha purvak : 6 à 8 respirations

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

Je suis plus actif, énergique, puissant et assidu

POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane qui dynamise
- Evitez la léthargie, soyez, dynamique ! Ne vous renfermez pas sur vous-même
- Manger à heures fixes. Si fatigue ou baisse de régime se font sentir : sukha purvak yeux fermés

LE SOIR

Douche chaude en rentrant, en finissant par froid dîner le plus tôt possible vers 18- 19h

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



3 pranayamas

- Ujjai : 6 respirations profondes
- Prachhardana : 6 fois
- Brahmari : 6 vague de son

1 méditation :

Kinhin : à faire chez soi sur un cercle de façon douce et tranquille

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet

JOUR DE REPOS

Lever : 6h30 – 7H00 l'été / 7h30 – 8h l'hiver / 7h – 7h30 au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : tiède et quantité modérée 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

5 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- plavani : sur une inspiration de 4 et 5 secondes
- kapalabhati : 3 séries de 30, 40 puis 60 expirations
- sukha purvak : 6 à 8 cycles

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez avec vigueur, soutenez chaque mouvement et posture jusqu'au bout, ne relâchez qu'à la fin de chaque série de postures.

Si débutant : pratique courte

- 3 salutations au soleil style hatha et progressives dans l'intensité
- Postures debout qui ouvrent les hanches afin d'éliminer les tensions : trikonasana, parighasana, vrikshasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, navasana, marichyasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : *Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur*



- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitakani
- Posture de savasana pendant 15 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 3 salutations au soleil style hatha et progressives dans l'intensité
- Postures debout qui étirent et ramènent la conscience dans son centre, sur soi : trikonsasana, parighasana, parsvottanasana, janursirsasana, vrksasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana, marichyasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience en soi : ardha pashimottanasana, janursirsasana, kurmasana, navasana, sukhasana ou svastikhasana ou padmatonasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sirsasana, sarvangasana ou viparitakarani, karna pindasana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

1 automassage

- Garshan à pratiquer à sec, puis laisser poser 20 minutes, suivi d'une douche ou d'un bain chaud en finissant par une douche froide

Après un second usha pan chaud, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois :

Je suis maître de maître de l'action que je mets dans ma vie

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de la fatigue ou une baisse de régime, pratiquer sukha purvak yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, un peu d'effort
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche chaude en rentrant en finissant à froid, dîner vers 18h – 19h.

4 pranayamas :

- Ujjai : 6 à 8 respirations profondes
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son
- Nadi shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet

1 méditation :

Au choix : bön, méditation de l'éther.

S'il y a un second jour de repos, pratiquez anulom viloma (méditation à travers le souffle)

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



SEMAINE 3,4 et 5

OBJECTIF : SE DYNAMISER - SE CHAUFFER – SE DEROXIFIER ET ELIMINER

Cela fait déjà 14 jours que vous instauré un mode de vie sain et ayurvédique à travers des méthodes de bien-être. Vous avez choisi de changer dans votre for intérieur à travers la part spirituel, corporel et mentale. Vous êtes prêt maintenant à profiter des 3 semaines qui suivent pour instaurer ce nouveau code de vie en habitude.

Faites le maximum de pratiques, ensuite vous pourrez en faire moins par la suite et choisir ce qui vous fait vibrer et la personnaliser.

JOUR DE TRAVAIL

Lever : 5h30 – 6H30 l'été / 6h30-7h30 l'hiver / 6h- 7h au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se règlera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

6 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti ou mieux nasyam : nettoyage du nez
- Gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 5 minutes
- usha pan : bien chaud et 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Petit déjeuner, 20 minutes après l'usha pan :

Mangez les fruits en premier, puis le principal du repas ensuite. Tout apport acide comme le thé, le café, le jus d'orange est déconseillé pour vous.

2 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12

Plus 1 ou 2 pranayama au choix

- plavini : sur des inspirations de 4, 5 et 6
- ujjāi : 8 à 1é respiration
- Kapalabhati : 3 séries de 30, 60, 80 expirations
- Sukha purvak : 6 cycles
- Simha mudra : 5 silencieux et 5 avec son

Autosuggestion de cette semaine et à répéter 5 fois (rappelez-vous avec intention et émotions)

Semaine 3 : je suis dynamique

Semaine 4 : je suis plein d'énergie

Semaine 5 : à vous de la trouver

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



POUR VOTRE JOURNEE

- emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane qui dynamise
- Evitez la léthargie, soyez, dynamique ! Ne vous renfermez pas sur vous-même
- Manger à heures fixes. Si fatigue ou baisse de régime se font sentir : sukha purvak yeux fermés

LE SOIR

Douche chaude en rentrant, en finissant par froid dîner le plus tôt possible vers 18- 19h

SOIREE ET AVANT LE COUCHER

2 pranayamas

- Ujjai : 6 respirations profondes
- Nadi shodana : 12 cycles

Plus un ou deux pranayamas au choix :

- Kapalabhati : 3 séries de 30, 60, 80 expirations
- So ham : 12 respirations

1 méditation :

Kinhin : à faire chez soi sur un cercle de façon douce et tranquille

Bön sur le feu

Bön sur l'air

Bön sur l'éther

Anuloma viloma

Ecrire les ressentis de votre journée dans votre carnet puis endormez-vous avec murccha 3 à 5 fois

JOUR DE REPOS

Lever : 6h30 – 7H00 l'été / 7h30 – 8h l'hiver / 7h – 7h30 au printemps et à l'automne

Si vous vous couchez tard le soir, levez-vous quand même à cette heure. Votre horloge biologique se réglera avec la pratique. Si ce rythme est trop difficile, vous pouvez envisager une cure d'ashwagandha.

AU REVEIL AVANT LE PREMIER REPAS

7 rituels :

- danta dhauti : brossage des dents
- hrid dhauti : brossage de la langue
- neti : nettoyage du nez
- gandusha : bain de bouche à l'huile pendant 10 minutes
- tratak : nettoyage des yeux (1 focus, 10 en croix, 5 circulaires dans un sens puis dans l'autre)
- usha pan : tiède et quantité modérée 33cl minimum
- nauli : à faire 3 à 5 fois, idéal au milieu de l'usha pan

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



4 pranayamas

- sama-vritti : décompte 4, 5, 6 secondes
- visama-vritti : décompte 4/8/8/8, 5/10/10/10, 6/12/12/12
- sukha purvak : 6 à 8 cycles
- kapalabhati : 3 séries de 30, 40 puis 60 expirations

plus 1 à 3 au choix

- plavani : sur une inspiration de 4 et 5 secondes
- ujjai : 8 à 12 respirations
- simha mudra : 5 silencieux et 5 avec son
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son

1 pratique physique par jour

Le premier ou le seul jour de repos, pratiquez le yoga

Pratiquez avec vigueur, soutenez chaque mouvement et posture jusqu'au bout, ne relâchez qu'à la fin de chaque série de postures.

Si débutant : pratique courte

- 3 salutations au soleil style hatha et progressives dans l'intensité
- Postures debout qui ouvrent les hanches afin d'éliminer les tensions : trikonasana, parighasana, vrikshasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana, marichyasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience dans le centre, en soi : ardha pashimottanasana, navasana, sukhasana ou svastikasana ou padmantoasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux ; shalabhasana, urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sarvangasana ou viparitanikani, karna pinda
- Posture de savasana pendant 15 minutes

Si vous pratiquez le yoga régulièrement

- 5 salutations au soleil style hatha et progressives dans l'intensité
- Postures debout qui étirent et ramènent la conscience dans son centre, sur soi : trikonsasana, parighasana, parsvottanasana, janursirsasana, vrksasana
- Postures de torsion pour évacuer les problèmes de transit : uttita parshvakonasana, parivritta parshvakonasana, marichyasana
- Postures au sol qui étirent et ramène la conscience en soi : ardha pashimottanasana, janursirsasana, kurmasana, navasana, sukhasana ou svastikhasana ou padmatonasana
- Postures de flexion arrière pour la ceinture abdominale et le système nerveux : shalabhasana (simple, mains devant, bras en avion), urdhva dharunasana
- Postures inversées pour rééquilibrer l'énergie du corps et relâcher le mental : sirsasana, sarvangasana ou viparitanikani, karna pindasana
- Posture de savasana pendant 15 minutes

1 automassage

Julie Le Beuze – professeur de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : *Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur*



- Garshan à pratiquer à sec, puis laisser poser 20 minutes, suivi d'une douche ou d'un bain chaud en finissant par une douche froide

Après un second usha pan chaud, prendre le premier repas

L'autosuggestion du week-end, à répéter 5 fois :

3^{ème} week-end : je suis dynamique et je me sens mieux

4^{ème} week-end : je suis actif et déterminé

5^{ème} week-end : à vous de trouver l'autosuggestion qui vous parle

DANS LA JOURNEE

- Emportez une bouteille en verre et des sachets de tisane de votre choix
- Manger à heures fixes. Si vous sentez de la fatigue ou une baisse de régime, pratiquer sukha purvak yeux fermés
- C'est un jour de repos, adonnez-vous à des occupations relaxantes : lire dans un parc, aller au cinéma, visiter une exposition, un peu d'effort
- Portez des vêtements agréables et différents de ceux du travail.
- Surtout faites-vous plaisir

LE SOIR

Douche chaude en rentrant en finissant à froid, dîner vers 18h – 19h.

4 pranayamas :

- Ujjāi : 6 à 8 respirations profondes
- Brahmari : 6 à 10 vagues de son
- Nadi shodana : 8 à 12 cycles
- So ham : 6 respirations

1 méditation au choix

Ecrire vos ressentis de fins de journée dans votre carnet. Pour vous endormir, allongé dans votre lit : exécuter murcca 5 fois

C'est la fin du programme pour Kapha

Alors vous sentez-vous différents ? Avez-vous rééquilibré des choses en vous grâce à l'Ayurveda ? Avez-vous une meilleure connaissance de vous-même ?

Appréhender vous mieux votre vie, avec plus de recul et d'énergie pour aborder votre corps, votre esprit et votre mental ?

Vous sentez-vous plus à l'aise et alerte après cette pratique de souffle et de yoga ?

Ces 5 semaines sont une excellente pratique pour vous, vous n'aimez pas trop sortir de votre zone de confort alors peut-être que vous avez eu du mal ou négliger certaines pratiques ? Ne vous en faites pas, ce n'est pas un échec, dans l'Ayurveda, il n'y a pas d'échec...

Ici vous avez expérimenté des savoirs qui ont plus de 4000 ans, il vous appartient donc de pratiquer ce qui vous parle et pratiquer ce qui vous plaît en fonction de ce que vous savez maintenant sur vous et surtout ce dont vous avez

Julie Le Beuze – professeuse de yoga – thérapeute ayurvédique

06 59 10 88 94 - www.Kashmirkeralatrek.com

Page Facebook : Inde Le Voyage Authentique / Communauté Facebook : Inde les clés du bonheur



besoins. Bien-sûr, il faut une certaine discipline à aménager selon vos possibilités et ressenti. L'Ayurveda est aussi beaucoup question de ressenti.

Vous avez tous les outils en main : l'expérience et le savoir pour prévenir et vous maintenir en bonne santé.

L'alimentation et les méthodes de purification sont primordiales, à vous maintenant de vous adonner au reste des pratiques comme le yoga, les techniques de souffle, les suggestions et les massages.

Pratiquez ce qui vous fait du bien.

Si en plus de votre dosha dominant Kapha, votre constitution à un dosha secondaire : Vata ou Pitta, je vous invite à vous inspirer des pratiques données pour ceux-ci. L'Ayurveda est aussi une science instinctive quand on a la connaissance...

Prenez soin de vous, de votre âme et de votre esprit

VIDEOS DES POSTURES DE YOGA A REALISER SELON VOTRE DOSHA

(ordre alphabétique)

AKARNA DHARUNASANA
ARDHA CHANDRASANA
ARDHA PASHIMOTTAN ASANA
ARDHVA DHARUNASANA
JANUSIRSASANA
KARNAPIDASANA
MARCHIASANA
MARICHIASANA 2
MATSYANA
NAVASANA
PARIGHASANA
PARIVRITTA PARSHVAKONASANA
PARSHVOTTANASANA
PRASARITA PADOTTANASANA
SALUTATIONS ASHTANGA A
SALUTATIONS ASHTANGA B
SALUTATIONS HATHA YOGA
SARVANGASANA
SAVASANA
SHALANBASANA
SIRSASANA
SUKHASANA
TRIKONASANA
UPAVISTA KONASANA
URDHVA DHURANASANA
UTRASANA
UTTITA PARSHVAKON ASANA
VIRABHADRASANA
VIRABHADRASANA
VRIKSHASANA

VIDEOS DES PRANAYAMAS A REALISER SELON VOTRE DOSHA

(ordre alphabétique)

[BRAHMARI](#)

[MURCCHA PLAVANI](#)

[NADI SHODANA](#)

[PLAVANI](#)

[RESPIRATION UJJAI](#)

[SAMA VRITTI](#)

[SHITALI](#)

[SIKTARI](#)

[VISHAMA VRITTI](#)