



*Se laisser guider
par la voix
et porter
par la chaise*

Yoga sur Chaise & Méditation



Pourquoi un Yoga sur chaise ?

Original, cela permet de varier la pratique

Accessible à tous, petits, grands et plus grands...

Enfants : apprendre à rester assis, se poser

Adolescents : s'ancreur pour une meilleure concentration et estime de soi

Adultes : pratiquer au bureau assis, entre deux séquences de travail

Personnes âgées ou à mobilité réduite : éviter la difficulté à se mettre au sol et se relever

Femmes enceintes : faciliter la pratique tout au long de la grossesse et après l'accouchement

Sorties d'opération ou blessures : éviter de solliciter les appuis bras, poignets, genoux...

Et bien d'autres encore... que vous découvrirez !

Différentes mini-séquences à picorer :

1 - Installation dans la séance (3'03)

2 - Se poser sur une chaise (4'15)

3 - Méditation du matin (11'05)

4 - Échauffement sur chaise (13'41)

5 - Salutation au soleil sur chaise (11'04)

6 - Travail debout avec chaise en support (16'17)

7 - Méditation du soir (12'43)

8 - Mantra de paix (0'53)

ou enchaîner pour une séance complète = 1h15 environ de bien-être et sérénité !

*Pratique douce, consciente, accompagnée de Yoga & Méditation,
modulable, en fonction du temps disponible, des besoins et envies du jour...*

dans le respect des méthodes traditionnelles du Hatha Yoga et de la Méditation

Et puisque c'est vous qui en parlez le mieux, voici un premier témoignage :

« Ton CD est un petit trésor de détente et de sérénité. J'ai beaucoup aimé le ton de ta voix, la musique et la pratique de la chaise. L'acoustique excellente.

Je te remercie pour ce magnifique CD qui va rejoindre ma petite collection spéciale yoga. Mon quotidien est rythmé grâce à toi par des séances de yoga avec lesquelles je me reconnecte, me libère et éprouve beaucoup de plaisir à pratiquer »

Prix : 15€ le CD (+ frais d'envoi éventuels)



**Pascale Yoga, enseignante de Yoga et Yogathérapie,
Yoga de la Femme, animatrice en Yoga du Rire
membre de la FNPY**

**pascaleyoga40@gmail.com Tél. 06 21 73 53 78
www.pascale-yoga.com**

