

THE SWEET WAVE YOGA

Le chemin vers
l'apprenti-sage

Qui voit l'invisible, réalise l'impossible...

Moi, c'est Laura,

Fille de la méditerranée ainsi que fondatrice "The Sweet Wave Yoga", Professeure de Yoga certifiée 300h RYS.

J'associe plusieurs styles de yoga pour vous proposer un large choix de pratiques.

Le mouvement est réparateur et aide à se connecter au plus profond de soi. Bouger en pleine conscience est au cœur de mes techniques d'apprentissage.

Je m'apprête à vous faire découvrir ceci par le biais de vidéos youtube, accompagnées de savoirs sur cette philosophie de vie ancestrale qu'est le Yoga.



-Le yoga nous a été offert pour lier
notre corps à notre esprit-

TA PARTIE EBOOK VIDÉOS
EN DESCRIPTION

Chapitre 1

-MER CALME-
PRANAYAMA

Chapitre 2

-PREMIÈRE VAGUE-
SLOW FLOW & STRETCHING

Chapitre 3

-LA HOULE-
HATHA YOGA ANCESTRALE

Chapitre 4

-DEEP BLUE-
VINYASA FLOW

Chapitre 5

-LA DERNIÈRE VAGUE-
MÉDITATION & RELAXATION

APPRENDRE À SAVOIR, À
SAVOIR FAIRE, À FAIRE SAVOIR.

Pour commencer, **bienvenue** dans ton Ebook. Merci d'être là et de me faire confiance, cela compte énormément pour moi.

J'espère que l'expérience *The Sweet Wave Yoga* te plaira tout autant que j'ai aimé créer ce tout premier Ebook, qui aujourd'hui t'appartient.

Tu pourras t'y connecter quand tu le désires, dès que tu en ressens le besoin. Ici, tu crées ta "safe place" autour de tes pratiques et de tes connaissances sur la philosophie de vie Yoga, pour ton bien-être mental et physique, que tu sois débutant-e ou expérimenté-e dans cette pratique.

Tout d'abord j'aimerais éclaircir un sujet... C'est quoi être yogi ? Ou faire du yoga ?

Le yoga que je m'appête à te partager, est simple et sans artifice. Une base, un essentiel selon moi pour avancer sereinement dans chacune de nos étapes de vie.

Cela te demande juste un tapis de yoga, de la volonté d'apprendre et de la discipline envers toi-même. Parce que oui, seul-e et toi seul-e peut **évoluer** dans la création de ton bonheur.

Alors le Yoga, c'est quoi?

Aujourd'hui le yoga est référencé trop souvent seulement à la pratique physique (Asana : postures de yoga) mais ce n'est pas uniquement cela.

La pratique de tes Asanas fait que tu bouges ton corps de la façon yoga, oui, mais c'est aussi une philosophie de vie. Sans entrer ici dans une forme de religion, c'est une manière de percevoir les choses et d'apporter un œil nouveau sur ce qu'est ta réalité.

Il y a 8 points essentiels qui sont, à mon sens, importants, que tu dois connaître pour y voir plus clair et comprendre enfin comment agir, penser, bouger, manger yoga si tu le désires...

Les huit branches du yoga

DE PATANJALI

YAMA

CODE DE CONDUITE
AVEC LES AUTRES

SAMADHI

L'ÉVEIL SPIRITUEL

NIYAMA

RÈGLES DE VIE
PERSONNELLES

DYANA

LA MÉDITATION

ASANA

POSTURES
DE YOGA

DHARANA

LA CONCENTRATION

PRANAYAMA

MÉTHODES DE
RESPIRATION

PRATYAHARA

RETRAIT DES
5 SENS

THE SWEET WAVE YOGA

CHAPITRE DEUX

Première Vague

(LIEN YOUTUBE)

Dans cette classe de 30min je te propose une pratique assez calme pour rentrer dans une introspection et trouver une connexion profonde à toi-même. Tu sentiras ton corps accepter, Praticable le matin pour une mise en route ou le soir pour redescendre sereinement après une longue journée.

Dans un premier temps tu trouveras un exercice de Pranayama celui pratiqué dans cette séance est Anuloma Viloma appelé plus souvent la "Respiration Alternée". À travers plusieurs blocs de respirations, tu peux te laisser porter, le temps de découvrir ou d'approfondir ta pratique et augmenter ta capacité pulmonaire, déstresser ton corps et ton esprit.

Par la suite nous resterons plusieurs respirations dans chaque Asanas pour enfin libérer les tensions musculaires et réussir à lâcher prise sur

C'est par la gestion du souffle (Prana) que tu laisseras de la place se créer dans ton corps et ton esprit pour que les bienfaits des Asanas se diffusent tout au long de la séance.

Une classe créée pour te reconnecter sur l'aspect physique, t'aligner, lâcher les tensions musculaires et aussi calmer nos pensées inutiles, qui nous bloquent souvent dans notre avancée.

"Tu seras libre quand tu comprendras que la cage où tu vis est faite par tes pensées"

CHAKRAS

SAHASTRARA
CHAKRA



LE REFUGE DE
L'ÂME ET DE LA
SPIRITUALITÉ

AJNA
CHAKRA



LE TROISIÈME ŒIL,
L'INTUITION, LA
PERCEPTION

VISHUDDHA
CHAKRA



LA
COMMUNICATION,
L'EXPRESSION,
L'INSPIRATION

ANAHATA
CHAKRA



L'AMOUR DE SOI ET
DES AUTRES, LA
COMPASSION
ET LE PARDON.

MANIPURA
CHAKRA



L'ESTIME ET LA
CONFIANCE EN SOI,
LA CROISSANCE
PERSONNELLE,
L'ÉNERGIE

SWADHISHTANA
CHAKRA



LA FORCE
VITALE, LA
CRÉATIVITÉ,
LE DÉSIR

MULADHARA
CHAKRA



LES FONDATIONS
PRIMAIRES, NOS
RACINES, LA
STABILITÉ



BALANCE

ÉQUILIBRE

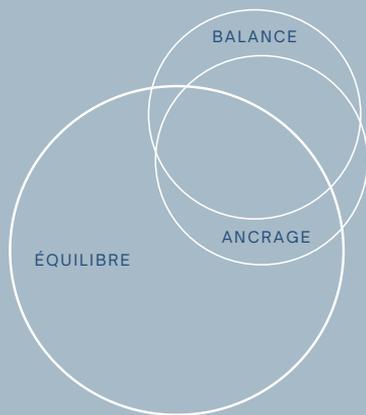
ANCRAGE

Trouve ton
équilibre dans ta
pratique.

Le yoga peut t'aider dans cette démarche, en te reconnectant à toi. En pratiquant tous les points évoqués dans ce Ebook.

Tu créeras cet ancrage dont tu as besoin pour avancer plus confiant.e.

Tu lieras ton corps, ton souffle et ton esprit. Tu trouveras ta balance et ton équilibre intérieur à travers tes pratiques au quotidien.



Tu apprendras à te connaître et à savoir qui tu es vraiment.

Ton bonheur au quotidien

s'améliorera et grandira en toi.

Une harmonie avec toi-même résonnera et cela impactera aussi

d'une manière positive ton

entourage.

Tu vibreras enfin sur une fréquence qui est la tienne.

