

PARCOURS

Pratiquer le Yoga à la maison



BONJOUR

Ce guide vous aide à mettre en place votre pratique du Yoga à la maison.

Il accompagne le [Parcours Pratique le Yoga à la maison.](#)

En prenant le temps de réfléchir et d'écrire à ce sujet, vous apportez plus de conscience dans votre quotidien, pour faire les bons choix et aller dans la direction que vous avez choisie !

Delphine



1

Votre motivation



Pourquoi souhaitez-vous pratiquer le Yoga chez vous ?

Qu'est-ce qui fait que vous vous êtes inscrit.e à CasaYoga.tv ?

Je vous donne ici quelques pistes, mais prenez le temps d'y réfléchir et de noter toutes vos motivations pour pratiquer le Yoga chez vous.

Cochez chaque case correspondante :

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Me muscler | <input type="checkbox"/> Avoir plus d'énergie |
| <input type="checkbox"/> Être souple | <input type="checkbox"/> Trouver un meilleur sommeil |
| <input type="checkbox"/> Eviter les douleurs de dos | <input type="checkbox"/> Gérer mon stress |
| <input type="checkbox"/> Mieux vieillir | <input type="checkbox"/> Donner plus de sens à ma vie |
| <input type="checkbox"/> Trouver plus de calme, de concentration et de présence | |

Quelques lignes pour écrire :

Comment vous sentez-vous après la pratique ?

Juste après, quelques heures après, dans les jours qui suivent ?

Vous rappeler ce que vous apporte la pratique du Yoga est ce qui vous aidera le plus à y revenir souvent et à en faire un rituel.

Quelques lignes pour écrire :

Maintenant que votre motivation est plus claire, vous pouvez vous demander :

Est-ce une priorité ? Est-ce que cela mérite votre attention ?

Oui

Non

Quelques lignes pour écrire :

Est-ce que cela mérite votre temps ? (qui est précieux !)

Oui

Non

De combien de temps disposez-vous ?

Quelques lignes pour écrire :

Quels sont les obstacles possibles ?

Listez ici tous les obstacles possibles à la pratique, qui ne manqueront pas d'arriver ! Puis autant que possible une solution (ou la décision de ne pas pratiquer) en face.

<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>
<hr/>	<hr/>

Ressources

Définissez une "stratégie" pour les jours où vous avez peu de temps ou lorsque vous êtes fatigué.e

Listes de parcours pour les jours où vous avez peu de temps

- [5 minutes chaque matin avec les éléments](#)
- [5 minutes chaque soir avec les éléments](#)
- [Du yoga chaque matin \(5x15 minutes\)](#)
- [Du yoga chaque soir \(5x15 minutes\)](#)
- [Une semaine pour mon dos\(5x15 minutes\)](#)
- [15 minutes de détente avec les éléments](#)
- [20 mn pour Saluer le Soleil](#)

Pour les jours où vous êtes fatigué.e

Sélection [Quand on est fatigué.e ou malade](#)

2

Quand et où pratiquer



A quelle fréquence souhaitez vous pratiquer :

- Tous les jours
- 3 fois par semaine
- Moins d'une fois par semaine
- 2 fois par semaine
- 1 fois par semaine

Pour quelle durée :

- 5 minutes
- 20 minutes
- 1 heure
- 15 minutes
- 30 minutes
- 1 heure et 30 minutes

À quel moment de la journée :

- Au réveil
- Dans l'après-midi
- Avant le dîner
- Autres
- Dans la matinée
- En rentrant du travail
- Avant de me coucher



Tips : la pratique du matin nous **prépare** pour la journée. La pratique du soir nous **répare** de la journée.

2 articles pour aller plus loin :

[Yoga du matin, pour bien commencer la journée](#)

[Yoga du soir, pour préparer une bonne nuit](#)

Où allez-vous pratiquer ? Avez-vous besoin de ré-organiser votre espace de vie ?

Avez-vous le bon matériel ?

Indispensable : un tapis de yoga anti-dérapant

Idéalement : 1 ou 2 couvertures, 2 cales, une sangle, un bolster

Pour aller plus loin et trouver mes meilleures adresses : [Choisir son matériel de yoga](#)



3

Comment choisir vos séances



Il y a plus de 650 séances sur CasaYoga.tv. Et pour vous aider, je propose différentes façons de choisir ce qui vous convient.

L'idéal serait de choisir vos séances une fois par mois, pour le mois à venir.

1 - Le chemin Yoga : une approche progressive et qui donne un sens à votre pratique, en passant par les étapes clés du Yoga.

2 - Les Parcours : Lorsque vous choisissez un Parcours dans Mon chemin Yoga, vous choisissez votre pratique pour plusieurs semaines d'affilée !

En effet, un parcours comprends entre 5 et 15 séances sur un thème donné, et je vous conseille de suivre chaque parcours plusieurs fois.

Note : vous pouvez très bien suivre plusieurs parcours à la fois ! Par exemple, Yoga & Ayurveda spécial Automne, et Une année de méditation

3 - Les sélections : lorsque vous avez des besoins particuliers

- Quand on est fatigué.e ou malade
- Renforcer son système immunitaire
- Routines Yoga du soir
- Routines Yoga du matin
- Yoga pour un dos en pleine forme

4 - **Mes suggestions dans le mail du samedi matin** : J'envoie un mail chaque samedi matin, sur un sujet particulier du Yoga, et j'y recommande un parcours ou des séances en particulier.

Tips : vous retrouvez ces suggestions et toute l'actualité sur [votre page d'accueil](#) ! (en mode connecté)

5 - **En Live !** Je propose régulièrement des séances en Live, pour que nous puissions pratiquer tous ensemble. J'annonce les Lives par mails et sur la page d'accueil.

6 - **La façon la plus compliquée ?** Choisir un cours, puis un autre. Cela va vous prendre beaucoup de temps, et ces séances, sorties de leur contexte, auront moins de sens. Vous risquez de vous éparpiller et de vite abandonner...

La recherche par cours est pratique uniquement si vous connaissez déjà très bien le site, et que vous recherchez une séance en particulier que vous avez déjà pratiquée et appréciée.



Vous avez des questions, remarques ou suggestions ?

Ecrivez-moi à bonjour@casayoga.tv et je vous répondrai par mail ou vidéo.

Retrouvez de nombreuses réponses dans [Vos questions Yoga.](#)

