

STATE of YOGA

S  
Y

yoga made simple.



SY

STATE *of* YOGA

yoga made simple

# havy

Je suis Marine, ancienne gymnaste et chef de projet marketing, reconvertie professeure de yoga. Depuis toujours passionnée par le mouvement, le yoga m'a ouvert ses bras à une période de transition dans ma vie – j'étais perdue, je cherchais un sens et une raison de me lever chaque matin. Il m'a prouvé que le bonheur existait n'importe où je le décidais... il m'a prouvé que j'étais capable, que ma peur était un moteur de ma transformation.

La philosophie yogi m'enseigne, parmi d'autres notions clés, l'amour, l'acceptation, la compassion, le lâcher prise. et la patience. Il m'aide à tracer mon chemin vers le bonheur; il m'apprend à me déconnecter des aspects superficiels de la vie, pour me reconnecter à mon *je* authentique.

J'ai à coeur de te guider aujourd'hui et chaque jour dans ce voyage introspectif pour te permettre d'aligner corps, esprit, âme – dans un juste équilibre entre technicité et intuition, intensité et douceur.

J'ai hâte de faire ta rencontre sur ton tapis...

M.



# state of yoga

”

a holistic  
healing  
sanctuary.

un sanctuaire  
holistique dédié  
à ta guérison.

# L'ÉTAT de YOGA

---

4 semaines · 4 bénéfiques · 4 piliers

---

**State of Yoga**, c'est le programme débutants dont tu as toujours rêvé pour enfin commencer le yoga. De l'alignement du corps, aux techniques de base de la respiration yogi, en passant par la philosophie du yoga, j'ai imaginé ce programme comme l'outil idéal te permettant d'accéder à tout moment et depuis n'importe où tu te trouves à des cours de yoga adaptés à ton niveau.

**State of Yoga** va te permettre d'instaurer des fondations solides et de te sentir mieux chaque jour, mais aussi t'offrir de véritables notions clefs pour devenir autonome par la suite sur ton tapis. Rares sont les professeurs qui, lors d'un cours de yoga en studio, prendront le temps de corriger correctement, ou individuellement, chaque pratiquant. En suivant **State of Yoga**, tu disposes de toutes les clefs en main pour entamer sainement ton voyage dans le yoga - en ligne comme en présentiel.

Au cours des 4 prochaines semaines, nous allons couvrir ensemble les blocs fondamentaux du yoga de sorte à ce que tu te sentes à l'aise pour prendre mes cours sur **Le Studio Ananda**, ou pour prendre ton tout premier cours en studio classique. À la fin de ce programme, tu auras pris confiance en toi et en tes capacités. Tu auras une meilleure compréhension de ton corps, et du yoga dans sa globalité. Tu verras déjà des résultats visibles sur ta capacité de mouvement: tu te sentiras plus fort.e, plus spacieux.se, plus heureux.se et équilibré.e.

## semaine 01

*state of* **Beginning**,  
pour construire des fondations solides et progresser sainement.

## semaine 02

*state of* **Balance**,  
pour prendre conscience de ton corps dans l'espace et trouver ta stabilité.

## semaine 03

*state of* **Empowerment**,  
pour développer ta force physique et reprendre confiance en toi.

## semaine 04

*state of* **Flow**,  
pour reconnecter à ton intuition, offrir espace et liberté créative à ton corps.

# les quatre piliers

en haut de chaque fiche de cours apparait un petit onglet te donnant une indication rapide de la catégorie à laquelle appartient ton cours du jour.

## the YOGA/lab

Ce pilier, le plus riche, correspond à la librairie de cours *posturaux*, c'est-à-dire tous les cours physiques tels que les ateliers, les flows et les séances *sculpt* de renforcement.

## the wellnest

Ce pilier associe l'intégralité des cours *introspectifs*, tels que les séances de méditation & de pranayama (les techniques de respiration consciente).

## seeds of life

Ce pilier correspond aux partages audio issus de mon *podcast off the mat*, dans lesquels j'aborde les notions clefs de la philosophie du yoga afin de te guider vers une vie plus sereine et équilibrée.

## the coffee club

Ce pilier comprend l'ensemble des ressources support et complémentaires aux cours vidéos & audios (les exercices de journaling, les asanas cards, mais aussi le lien vers ta playlist et vers le groupe facebook pour échanger avec la communauté).



# 04 semaines de yoga

## 01 | BEGINNING

Construire des fondations solides pour progresser sainement

## 02 | BALANCE

Prendre conscience de son corps dans l'espace pour trouver l'ancrage et la stabilité

## 04 | FLOW

Reconnecter à son intuition pour offrir espace et liberté créative au corps

## 03 | EMPOWERMENT

Développer sa force physique pour prendre confiance en soi

*more yoga !*

*Le Guide* | ce support de suivi pour t'accompagner

*Le Challenge* | 28 jours guidés de yoga maison

*Les Asanas Cards* | ton jeu de cartes à découper pour apprendre les postures

*La Playlist* | ta playlist de musiques et mantras traditionnels

& encore plus de contenu à découvrir page par page!



state of

BEGINNING

## Construire des fondations solides pour progresser sainement.

Notre première semaine ensemble est la plus riche en terme d'informations, et de connaissance. C'est aussi la plus importante, car nous nous penchons sur les fondations qui te permettront de construire de manière autonome une pratique saine, durablement.

### Objectifs

- Comprendre son corps pour mieux l'écouter
- Savoir utiliser les accessoires pour soutenir et protéger son corps
- Explorer les fondamentaux du yoga postural en toute sécurité
- Apprendre à respirer correctement
- Découvrir les principes de la philosophie et les origines du yoga

### Au programme des 7 prochains jours

- Anatomie du corps, alignement et actions clefs
- Anatomie des postures fondamentales
- Découverte des Salutations au Soleil
- Initiation aux bases de la Méditation & du Pranayama, la respiration Yogi
- + *check on yourself* • *journaling quotidien*

## Calendrier de la semaine 01

01 <b>The Yoga Lab</b> <i>Atelier 101</i> <i>Fondations</i> Cours Vidéo & PDF 14 min & lecture	02 <b>The Yoga Lab</b> <i>Atelier Postures</i> <i>Fondamentales</i> Cours Vidéos & PDF 20 min & lecture	03 <b>The Yoga Lab</b> <i>Flow Salutations</i> <i>Surya A &amp; B</i> Cours Vidéo & PDF <30 min & lecture	04 <b>The Yoga Lab</b> <i>Flow Doux</i>  Cours Vidéo 20 min
05 <b>The Yoga Lab</b> <i>Flow avec les blocs</i>  Cours Vidéo >45 min	06 <b>The WellNest</b> <i>Intro Méditation</i> <i>&amp; Pranayama</i> Cours Vidéo & PDF 20 min & lecture	07 <b>Seeds of Life</b> <i>Podcast</i> <i>La Philosophie Yoga</i> Cours Audio & PDF 30 min & lecture	



state of

BALANCE

## Prendre conscience de son corps dans l'espace pour trouver l'ancrage et la stabilité.

Lors de notre seconde semaine ensemble, nous abordons le yoga postural de manière plus spécifique en nous concentrons sur les postures debout dans un premier temps, puis assises dans un second temps. Nous travaillons sur ton équilibre, ta respiration, et ta capacité de concentration pour améliorer ta connexion à ton corps.

### Objectifs

Prendre confiance en ses capacités  
Améliorer sa capacité de concentration par l'usage du souffle  
Utiliser ses appuis efficacement de sorte à gagner en stabilité  
Aller plus loin dans sa pratique

### Au programme des 7 prochains jours

Les postures fondamentales debout et d'équilibre  
Les torsions  
Introduction à l'Ayurveda & Bilan Personnel  
+ *check on yourself* • *journaling quotidien*

## Calendrier de la semaine 02

08 <b>The Yoga Lab</b> <i>Atelier Les Guerriers</i> Cours Vidéo <10 min	09 <b>The Yoga Lab</b> <i>Flow pour s'ancrer vers Vrksasana</i> Cours Vidéo 20 min	10 <b>The Yoga Lab</b> <i>Atelier Les Postures Debout</i> Cours Vidéos & PDF <20 min & lecture	11 <b>The Yoga Lab</b> <i>Flow Les Torsions</i> Cours Vidéo <25 min
12 <b>The Yoga Lab</b> <i>Flow de Pleine Conscience</i> Cours Vidéo 20 min	13 <b>The WellNest</b> <i>Routine Pranayama pour s'apaiser</i> Cours Vidéo 30 min	14 <b>Seeds of Life</b> <i>Podcast S'auto-guérir par Ayurveda</i> Cours Audio & PDF 30 min & lecture	



state of

EMPOWERMENT

## Développer sa force physique pour prendre confiance en soi.

Nous construisons ta force lors de cette troisième semaine, car c'est par le renforcement de ton corps que ta pratique devient plus saine: plus stable, tu es alors capable de bouger sur ton tapis avec davantage de conscience dans tes mouvements.

### Objectifs

- Tonifier son corps pour améliorer sa santé et sa vitalité
- Développer sa force sur les parties clés du corps
- Appréhender sa peur des postures inversées
- Prendre confiance en soi et en son potentiel

### Au programme des 7 prochains jours

- Les postures d'inversions fondamentales et leurs modifications
- Renforcement du corps & du mental
- Découverte de l'anatomie subtile & le système des chakras
- + *check on yourself* • *journaling* quotidien

## Calendrier de la semaine 03

15 <b>The Yoga Lab</b> <i>Flow Navasana</i>  Cours Vidéo 25 min	16 <b>The Yoga Lab</b> <i>Spicy Flow vers Salamba Sarvangasana</i> Cours Vidéo <30 min	17 <b>The Yoga Lab</b> <i>Yoga Doux Therapy Flow</i> Cours Vidéo 20 min	18 <b>The WellNest</b> <i>Agni Meditation autour de Manipura</i> Cours Vidéo 15 min
19 <b>The Yoga Lab</b> <i>Bakasana Flow</i>  Cours Vidéos & PDF <60 min & lecture	20 <b>The Yoga Lab</b> <i>Sirsasana Flow</i>  Cours Vidéos & PDF <30 min & lecture	21 <b>Seeds of Life</b> <i>Podcast Chakras &amp; Anatomie Subtile</i> Cours Audio & PDF 25 min & lecture	



state of \_\_\_\_\_ FLOW

## Reconnecter à son intuition pour offrir espace et liberté créative au corps.

Notre quatrième et dernière semaine se concentre sur la pratique d'exercices et de postures dites d'ouvertures. Hanches, épaules mais aussi coeur, c'est dans ces zones souvent bloquées que nous stockons nos émotions et blessures enfouies. En travaillant à l'ouverture physique de ton corps, nous travaillons conjointement à l'ouverture de tes corps émotionnels et spirituels. Cette semaine est probablement la plus intense émotionnellement, cultive patience, écoute et bienveillance envers ton chemin.

### Objectifs

Assouplir ton corps et gagner en flexibilité  
S'initier aux flexions arrières en toute sécurité  
Gagner en liberté et amplitude de mouvement

### Au programme des 7 prochains jours

Les postures d'ouvertures de coeur et des hanches  
Assouplissement du corps et flexibilité globale  
+ *check on yourself* • *journaling quotidien*

## Calendrier de la semaine 04

22 <b>The Yoga Lab</b> <i>Atelier</i> <i>Fluid Spine</i> Cours Vidéo <20 min	23 <b>The Yoga Lab</b> <i>Luna Flow</i> Cours Vidéo & PDF 20 min & lecture	24 <b>The Yoga Lab</b> <i>Ustrasana Flow</i> Cours Vidéos 30 min	25 <b>The WellNest</b> <i>HeartSpace Meditation</i> <i>autour de Anahata</i> Cours Vidéo 15 min
26 <b>The Yoga Lab</b> <i>Feel Good Flow</i> <i>autour des hanches</i> Cours Vidéo <30 min	27 <b>The Yoga Lab</b> <i>Chakrasana Flow</i> Cours Vidéo 50 min	28 <b>Seeds of Life</b> <i>Podcast</i> <i>Trouver son Dharma</i> Cours Audio 25 min	

STATE@YOGA



”

*and now.*  
yoga begins.

*et maintenant*  
pratiquons le yoga.



SY



S  
Y