

Novembre 2017

Satya4you Gestion du stress et de l'anxiété

Chaque mois une astuce, une respiration, une posture de yoga (asana) ou un mudra pour vous aider dans votre vie quotidienne.

Et voilà ! Nous y sommes : le changement de saison est bien là, il nous décale et nous fatigue. L'organisme le reconnaît comme une forme de stress supplémentaire.

Nous sommes attachés à notre routine, à nos habitudes, alors que tout est changeant, rien ne demeure... Apprenons à vivre avec les saisons et accueillons-les à bras ouverts tout en sachant comment les recevoir chez nous, en nous... le froid du matin, la douce chaleur du foyer... Alors que la vie nous apporte son lot d'inconfort et d'anxiété, le yoga nous offre des outils pour apprendre à gérer ces changements continus et ces aléas.

L'ayurveda (la science de la vie, la vision indienne de la sagesse en termes de santé et de médecine, née il y a plusieurs milliers d'années) nous demande de respecter et de suivre notre horloge interne, nos besoins physiologiques, mentaux et spirituels.

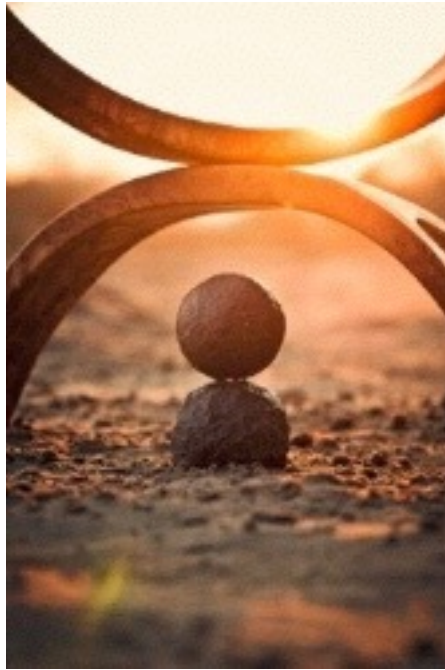
Voici quelques astuces pour faire face aux jours qui raccourcissent, aux frimats du matin et soutenir votre système immunitaire:

- Essayez d'avoir une routine, 15-30 minutes par jour rien que pour « vous »!
- Un temps de méditation, de respiration, un bain suivi d'un massage avec une huile (sésame, amande douce), une marche rapide ou 30' d'activité physique. Ajoutez-y une note « nourrissante intérieurement » et qui vous ancre.
- Une fois de temps en temps autorisez-vous un massage.
- Une fois par semaine, ajoutez une pincée de nature, de musique ou d'art en visitant un musée, une exposition, en faisant une longue randonnée en forêt tout en contemplant les aspects positifs de votre vie.
- Accordez-vous un moment à siroter du thé en lisant un bon livre.
- Organisez vos rencontres avec vos amis, un dîner en tête-à-tête avec votre partenaire...
- Suivez le rythme de la saison automnale en adaptant votre sommeil et en privilégiant le coucher entre 21h et 22h.

- Consommez des racines et des tubercules, ainsi que les légumes et fruits de saison (panais, potirons, carottes, pommes de terre, patates douces...) favorables à l'ancrage nécessaire en cette période. Les soupes chaudes et les plats de légumes cuits avec des épices (cayenne, curcuma, gingembre, cumin, cardamome) contribuent à la sensation de chaleur et de bien-être intérieur.

Enfin, veillez à agir de manière à vous sentir unique, occupez-vous de vous-même, ainsi vous pourrez donner plus aux autres. Soyez gentil(le) envers vous-même et ne vous jugez pas!

Namasté!



Programme des cours

Mardi : 10h-11h30

OANX : Yoga pour la gestion du stress et de l'anxiété

Mardi : 19h30-21h

Hatha Yoga

Jeudi : 19h30-21h

Hatha Yoga

Tarifs des cours : 20€ Drop-in

Carte de dix cours valable trois mois : 180€

Cours individuels sur demande

LIEU DES COURS : [SHALA YOGA BRUSSELS](#)

(55 avenue Alphonse Renard, 1050 Ixelles-Bruxelles, Belgique)

Plus d'informations sur le site www.satya4you.com ou info@satya4you.com



Atelier OANX (Overcome Anxiety) Introduction au programme américain de gestion du stress et de l'anxiété

Samedi 25 Novembre 2017

14h-17h

Tarif : 50€ payables sur place ou par virement

Lieu : [SHALA YOGA BRUSSELS](#), 55 Rue Alphonse Renard, 1050 Ixelles

Places limitées

Informations et réservations : info@satya4you.com

Tél.: (+32) 470-18-25-83

Venez découvrir et pratiquer des techniques d'auto-régulation du stress et de l'anxiété que vous pourrez utiliser quotidiennement.

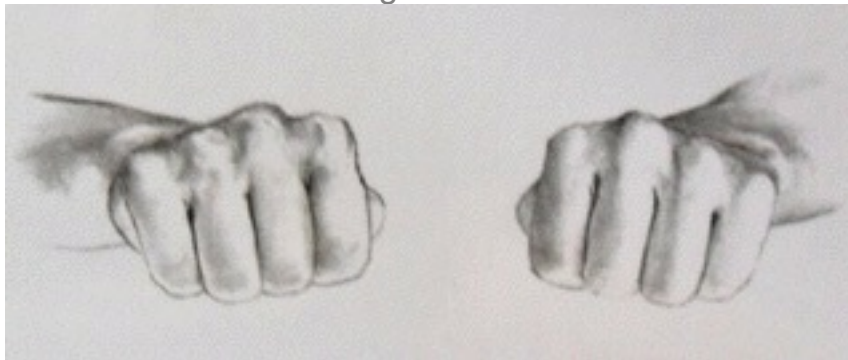
Composition de l'atelier :

- Introduction à la compréhension des mécanismes de déclenchement du stress et de l'anxiété à l'aide d'une présentation Power Points
- Pratique de mouvements doux et appropriés aux débutants (asanas)
- Techniques de respiration
- Utilisation de mudras spécifiques (postures des mains)
- Méditation

Vous repartirez avec des outils concrets à utiliser dans votre vie quotidienne.

Adhi Mudra : le geste du calme

Les mudras sont des positions des mains, du visage et du corps qui soutiennent la santé physique, offrent un équilibre émotionnel et un éveil spirituel.
Le mot sanskrit « mudra » signifie « geste », « sceau », « attitude » ou « signature ».



Propriété : le calme

Connu pour :

- aider à se connecter au calme de notre être
- renforcer notre squelette
- instaurer une sensation d'ancrage
- faciliter la méditation assise

Attention : ce mudra peut avoir pour effet de baisser la pression sanguine, les personnes avec une tension basse doivent être prudentes et être très à l'écoute de leur ressenti. Mieux vaut prendre conseil auprès d'un professeur de yoga.

Instructions

- 1 Plier les pouces à l'intérieur des paumes, envelopper les pouces avec les autres doigts afin de former des poings.
- 2 Poser les mains sur les cuisses ou les genoux avec les paumes tournées vers le bas.
- 3 Détendre les épaules et alignez la colonne vertébrale.
- 4 Garder le mudra pendant au moins 2 à 3 minutes, 1 à 3 fois par jour.

- 5 Suivre sa respiration, tout en en instillant un sentiment de sérénité.
- 6 Répéter un mantra ou simplement affirmer à voix haute ou silencieusement :
- 7
- 8 « *Dans le calme de mon être, je ressens la paix et la sérénité* »

Source : « Mudras for healing and transformation », Joseph and Lilian Le Page,
IYT, 2013

BONNE PRATIQUE!

