

**PROGRAMME SPECIAL**  
**« Encadrer et Liberté »**



Les causes du **stress dans la vie quotidienne et/ou au travail**, sont courantes et peuvent constituer un challenge mais lorsque le stress s'insinue et devient chronique **le mal commence à ronger le corps et le mental**.

Les réactions en chaîne s'accumulent : troubles de l'humeur, du sommeil, hyper réactivité, fatigue chronique, dysfonctionnements alimentaires, trous de mémoire, déficit immunitaire, allergies et les troubles obsessionnels compulsifs (toc) en sont la panacée.

Sans oublier le bouquet final des dommages collatéraux : le « **burn out** »

Cet atelier s'adresse à toute personne désirant **apprivoiser le stress, retrouver le libre arbitre et rester maître à bord** afin d'être au mieux de votre forme physique et psychologique.

**Il est indispensable d'être motivé par un réel désir de changement**

<https://youtu.be/dnmZws93ejQ>

# 26 SEMAINES POUR TOUT CHANGER

## Vos Habitudes créent votre Vie !

Ce programme de 26 semaines est un regroupement de techniques, et coaching individuel ou collectives afin de vous donner tous les outils de réussite.

Il s'adresse aux personnes déterminées à dessiner un nouveau cap, à donner un nouvel **OBJECTIF** à leur vie tout en prenant la **RESPONSABILITE** pleine et entière de leur **TRANSFORMATION** !

### 2 BILANS

Première rencontre pour définir les objectifs et établir un journal de bord (réécriture d'un engagement au programme avec résolution)  
Bilan de fin de programme et mise en place d'un suivi

### 3 SÉANCES DE KINÉSIOLOGIE

La kinésiologie ou la science des tests musculaires vous aide à **soulager** de nombreux problèmes **d'ordre physique, mental ou émotionnel**. Vous apprendrez à dépasser les schémas répétitifs et à **libérer votre capacité de choix** en ré-harmonisant les corps physiques et énergétiques



### 3 CONSEILS EN NATUROPATHIE OU DIETETIQUE

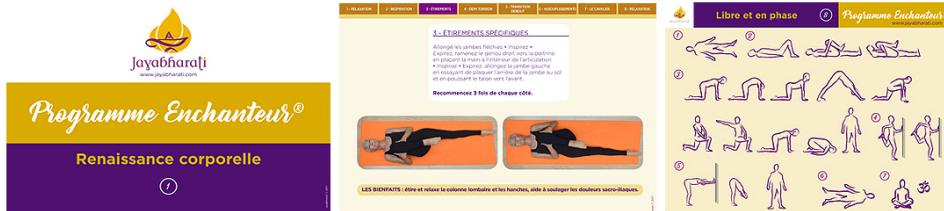
Assisté d'une conseillère qualifiée vous établirez vos objectifs de changement afin de mieux vous connaître et d'améliorer un état ou une situation précise. Les exercices vous aideront à être à l'écoute de **vos ressentis physiques et émotionnels**, à faire **une pause** pour vous connecter à vos **ressources positives** et à prendre conscience de **votre potentiel**.



### 12 SEANCES COACHING YOGA PROGRAMME ENCHANTEUR

Le programme enchanter 1 et une initiation douce et progressive au Yoga, chaque séquence sera répétée 2 fois. Au-delà des bienfaits physiques des postures c'est la réconciliation avec le corps qui sera visée : réapprendre à s'écouter à prendre soin, à retrouver le respect et la confiance en SOI. C'est à travers les sens que le corps nous parle, sachons l'écouter et prendre en compte ce qu'il a à nous dire car au final c'est lui qui décide, C'est aussi retrouver en nous cette force et l'énergie subtile qui danse en nous.

## DÉROULE DU « PROGRAMME ENCHANTEUR »



### 1 - Renaissance corporelle : coordination du souffle et du mouvement, assouplissements articulaires

#### Fiche

1

Cette séquence est une prise de conscience du corps dans sa globalité. Le mot yoga signifie « union » du corps et du mental.

Tout d'abord la conscience du corps au sol pendant la relaxation initiale, la pesanteur nous aidera à nous connecter à l'élément terre de notre corps représenté par les os, leur consistance et la stabilité qui en émane.

Nous verrons également les transitions de la position debout, assise, allongée et cela en toute sécurité, ces transitions vous aiderons dans votre quotidien de façon à préserver votre « capital santé » et plus particulièrement la colonne vertébrale souvent malmenée par des mouvements brusques et inconsidérés. La relaxation finale terminera chaque séance, elle sera plus longue que la relaxation initiale.

#### BIENFAITS

Aisance respiratoire, conscience de la respiration

Détente des zones cervicales et lombaires

Les bonnes transitions au quotidien

Assouplissement et amplitude articulaire

### 2 - Un regard neuf sur soi : comprendre les tensions, y remédier par la relaxation trouver l'ancrage et la stabilité dans les postures d'équilibre

#### Fiche 2

Dans cette séquence nous reprendrons les bases de la séquence précédente.

Nous approfondirons la relation subtile entre la colonne vertébrale et les niveaux respiratoires.

Afin de renforcer les bases de l'équilibre et pour le bien être visuel nous commencerons les exercices oculaires très utiles pour les utilisateurs d'écran.

Ils participent à l'amélioration de la vue, à l'équilibre global, au maintient de verticalité du corps dans l'espace et des référentiels posturaux.

La relaxation finale sera plus profonde grâce à l'introduction du contracté relâché

### BIENFAITS

Maintient et relaxation oculaire

Prendre conscience de la relation tendu/détendu

Amélioration de l'ancrage

**3 - Etre enfin aligné** : alignment mental et alignment physique, réajuster le corps par les étirements de la zone lombaire puis développer la conscience du corps dans l'espace par les postures de dissociation.

### Fiche 3

Dans cette séquence nous allons continuer l'exploration du corps avec lequel le mental commence à affiner ses relations. Les **étirements spécifiques** vous permettront d'aligner **le bassin** et de soulager le bas du dos trop sollicité. Les **assouplissements différenciés** en posture debout vous aideront à développer la **conscience du corps dans l'espace et le temps**.

La relaxation est maintenant devenue quotidienne à ce stade de votre pratique, si ce n'est pas le cas essayer de la pratiquer le soir avant de dormir, elle vous apportera un **sommeil calme et réparateur**.

### BIENFAITS

Prévention des sciatiques

Amélioration de la concentration

Trouver son centre gravité/ être dans son axe

**4 - Posture et vivacité** : construire et renforcer l'énergie physique et la motivation par les postures de gainage

### Fiche 4

Il est important à ce stade du programme d'avoir pratiqué régulièrement les assouplissements des séquences 1,2 et 3 afin de maintenir voire d'améliorer l'amplitude articulaire et mettre en place les transitions au quotidien

Nous introduirons les **exercices abdominaux** garants du soutien des organes internes sur le plancher pelvien

Puis la tenue des postures debout afin développer **l'équilibre et la concentration**.

Nous aborderons la notion de **relaxation profonde** grâce à l'autosuggestion

**BIENFAITS**

Renforcement de la sangle abdominale/ soutient  
Assouplissement du rachis  
renforcement des muscles posturaux  
Stimulation et régulation thyroïde et glandes surrénales  
Se détendre par l'autosuggestion

**5 - Résonance intérieure** : trouver la constance et la joie grâce au pouvoir du son.

**Fiche 5**

Dans cette séquence nous reprendrons les bases de la séquence précédente. Nous découvrirons une posture de **renforcement postural en gainage** sous forme d'enchaînement dynamique puis statique pour améliorer notre **constance** et notre **persévérance**

Puis l'approfondissement la tenue des postures debout afin de renforcer l'ancre et développer la concentration. La pratique de la posture du guerrier nous place dans l'instant présent et nous permet de ressentir ce moment dans sa globalité comme un pont entre le passé et le futur.

La relaxation devient plus profonde à chaque pratique et elle s'installe comme un état. Nous terminerons par le **chant du mantra OM** considéré comme la vibration originelle dans la philosophie Hindoue.

**BIENFAITS**

Gainage abdominal en dynamique  
Renforcer l'ancre et présence dans le présent  
Se relier à l'énergie du son

**6 - Reprendre le contrôle** : découvrir sa globalité par la pratique régulière du yoga

**Fiche 6**

Cette séquence est une synthèse des fiches précédentes afin d'intégrer les notions de base. Le mental et le corps rythment à l'unisson, **la notion de globalité** du Yoga prend sa signification et son ancrage dans l'être.

Pour sceller cette union nous découvrirons une nouvelle technique respiratoire : la **respiration alternée**. Cette technique va nous permettre de mieux **gérer les émotions** et d'intérioriser notre relation subtile à l'univers.

**BIENFAITS**

Mettre en place une pratique régulière  
Equilibre des hémisphères cérébraux  
Travail de la colonne vertébrale dans tous les plans de l'espace

## 7 - Digérer la vie : réveiller l'énergie vitale par les postures de gainage en statique et apprendre à reprogrammer le mental

### Fiche 7

Dans cette séquence nous introduirons **les exercices abdominaux** garants du soutien des organes internes sur le plancher pelvien, et le renforcement des muscles posturaux. Les muscles abdominaux ont pour fonction de solidariser le thorax au bassin, de contenir la masse des viscères et de servir de point d'appui au diaphragme

Nous allons préparer les postures de **flexion arrière**, elles seront effectuées progressivement avec un souci constant de sécurité. Lorsque nous pratiquons le sphinx nous sentons la musculature du dos, du cou, des épaules plus intensément. On relève la tête et on s'élève vers la lumière. Cette posture renforce et **étire les muscles thoraciques et ouvre la région du cœur**, elle ouvre le corps et nous ouvre aux autres.

La posture de l'enfant nous recentre tout en massant les organes internes en pratiquant une respiration abdominale profonde.

La relaxation et le chant du mantra OM terminent maintenant chaque pratique.

### BIENFAITS

Renforcement des chaînes musculaires postérieures

Massage et stimulation des organes internes

Stimulation des neuromédiateurs

## 8 - Libre et en phase : apprentissage d'une technique de respiration dynamique

### Fiche 8

Dans cette séquence nous découvrirons la posture du chien tête en bas, c'est une posture charnière qui **étire tous les muscles postérieurs** du sommet du crâne jusqu'aux talons. La pratique progressive et régulière de cette posture nous aide à décompresser la zone lombaire, à étirer l'arrière des jambes et ainsi prendre conscience et ressentir cette partie non visible du corps

Nous découvrirons le « sankalpa » ou **résolution** qui va s'intégrer mentalement avant et pendant la détente. Cette technique nous permet d'**ancrer nos décisions** et de **renforcer nos désirs de changement**.

Nous aborderons une nouvelle technique respiratoire dynamique : le kapalabhati. Cette **respiration énergétique est également un nettoyage pulmonaire**

### BIENFAITS

Recentrage

Nettoyage des poumons

Reprogrammer le mental par le sankalpa

## 9 - Stimulation et légèreté : mise en place d'un enchaînement et pratiques respiratoires combinées

### Fiche 9

Cette avant dernière séquence reprend les bases des séquences précédentes et introduit la salutation au soleil complète. Pratiquée régulièrement le matin elle **échauffe tous les muscles** et prépare le mental en **faisant circuler l'énergie dans tout le corps**.

L'ordre des postures permet à la colonne vertébrale de s'orienter dans tous les plans de l'espace et tous les muscles posturaux sont sollicités.

Les postures debout sont maintenant confortables et garantes de **stabilité et d'ancrage**. Les pratiques respiratoires nous aident à **clarifier et à calmer le mental** durablement.

### BIENFAITS

Stimulation de toutes les chaînes musculaires  
Renforcement abdominal en gainage dynamique  
Stimulation des organes internes ( foie/rate pancréas)

## 10 - Force et sérénité : Récapitulatif des postures précédentes apprentissages des postures de torsion garantes de notre capacité d'adaptation...

### Fiche 10

Dans cette dernière séquence nous allons avancer dans les postures d'ouverture de la cage thoracique telle que **le poisson** qui **améliore la respiration, renforce le système immunitaire et équilibre les émotions**.

Nous aborderons la reine des postures : **la posture sur les épaules** ou ses adaptations qui sont particulièrement efficaces pour leurs effets sur **le système endocrinien**. La préparation aux postures de **flexion avant** nous aidera à développer la patience et surtout le « **lâcher prise** ». Nous placerons le corps dans les postures de **torsion**, au-delà des bienfaits physiologiques « d'essorage » et de renforcement des muscles posturaux, ces postures vont nous aider à améliorer notre **capacité l'adaptation**.

La relaxation, les techniques respiratoires et la pratique du mantra clôturent cette séquence finale

### BIENFAITS

Renforcement du métabolisme et régulation endocrinienne  
Augmentation de la capacité respiratoire  
Stimulation des surrénales  
Renforcement du carré des lombes et prévention des sciatiques

## COACHING PROGRAMME ENCHANTEUR

Vous serez accompagné(e) à chaque étape dans votre pratique avec une séance de coaching en visio par mois, si besoin des adaptations et variations personnalisées

### Suggestion de planning



## LE YOGA NIDRA et la MÉDITATION



### 4 SEANCES D'INITIATION AU YOGA NIDRA ET MEDITATION

Ancêtre de la sophrologie et plus communément appelé le yoga du sommeil, il n'en a que le nom. Il s'agit d'une technique de relaxation consciente qui permet de reprogrammer mental subconscient.

Il existe de nombreuses façons de méditer, le but principal est l'harmonie et le calme mental. Nous aborderons quelques techniques simples qui pourront s'adapter à chacun afin de développer une pratique régulière.

## 4 ENTRETIENS INDIVIDUELS

Régulièrement nous ferons un bilan et réajustement si nécessaire de votre programme. Il s'agit de consultations individuelles afin de cerner les difficultés ou résistances émergentes afin de trouver ensemble la résolution appropriée. Les sujets sont traités dans le cadre de confidentialité établi par contrat.

### 6 MASSAGES BALINAIS (50 mn)

la fois tonique et décontractant, ce massage insiste sur les parties du corps qui ont **besoin d'être drainées**.

Il s'agit d'un massage dynamique original qui va favoriser la **détoxification** corporelle en **stimulant la circulation sanguine**



À

OU

### 6 MASSAGES DE REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Technique séculaire présente dans toute l'Asie qui peut se décliner en version Thaï ou Shiatsu.

L'action **harmonisante** de la réflexologie plantaire s'étend à toutes les fonctions organiques .Ce massage entraîne une réponse immédiate de **bien-être** et de **déblocage des tensions**



## OFFRE POUR ANCER VOTRE CHANGEMENT

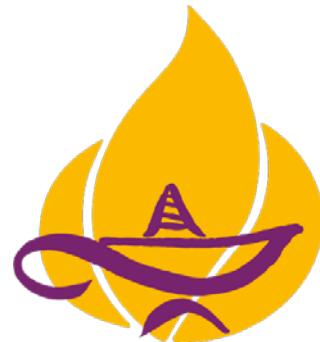
### Prestations modulables en fonction de la demande

	OFFRE
TARIFS TTC	3600 €
Paiement comptant : 10 % de remise !	3240 €
Paiement en 3 X sans frais	1200 € / mois
Paiement en 6 X sans frais	600 € / mois
<b>Accompagnement Jayabharati</b>	
Bilans	2
Entretiens individuels	4
<b>Accompagnement</b>	
Conseils en kinésiologie et naturopathie	5
Massages	6
<b>Programmes</b>	
Programme enchanteur	12
Méditation et Yoga nidra	6

## PLANNING DU PROGRAMME

### 26 SEMAINES POUR TOUT CHANGER

	mois 1	mois 2	mois 3	mois 4	mois 5	mois 6
Bilan	1					1
Séances naturopathie	1		1		1	
Séances kinésiologie		1		1		1
Programme enchanteur	2	2	2	2	2	2
Méditation et Nidra	1		1	1		1
Massages	1	1	1	1	1	1
Entretien		1	1	1	1	



Jayabharati

**SASU JAYABHARATI**

Entretiens et consultations

10 Rue Greneta  
75003 Paris

20 rue Jules Guesde  
94140 Alfortville

SIREN: 833 671 571

Tel : 06 18 91 44 43

Email : [contact@yoga-stage-massage.com](mailto:contact@yoga-stage-massage.com)

Tous droits réservés Jayabharati ©