

**PROGRAMME YOGA EN LIGNE**  
**« Le Programme Enchanteur »**



Le Programme enchanteur est la résultante de 20 ans de pratique, il s'adresse à des débutants ou des personnes voulant affirmer les bases du Yoga. Il inclut différentes approches :

- **Hatha Yoga** -Yoga intégral
- **Pranayama** - Techniques respiratoires
- **Nidra Yoga** - Yoga de la relaxation
- **Nada Yoga** - Yoga du son et mantras
- **Méditation** et expansion de conscience

<https://youtu.be/2Gbz10gZvTk>

## LA PRÉSENTATION DU PROGRAMME « ENCHANTEUR 40 JOURS »

Ce programme s'adresse à ceux qui désirent entrer dans le monde du Yoga de façon dynamique en toute sécurité. Un planning de gestion des séquences vous est proposé afin d'équilibrer votre pratique et vous permettre d'atteindre votre objectif. Vous avez pris une grande décision de changement, des outils vous accompagnent (fiches, mémos et vidéos) assortis d'un **accompagnement personnalisé en option**.

Ce programme est le fruit de 20 années de pratique et 15 années d'enseignement. Il s'adresse à tous indépendamment de l'âge ou des capacités physiques. Pour évoluer dans cette discipline comme dans toute chose : **la pratique régulière**.

Pensez à équilibrer votre pratique ni trop ni trop peu, le juste milieu ! La respiration est la base du Yoga : en développant la conscience du souffle sans effort vous devenez plus lucide, plus calme et plus efficace dans votre quotidien.

Au choix ou combinés, vous avez 4 outils de qualité pour démarrer votre voyage initiatique : fiches, mémos, vidéos et consultations en visio interactive.

Les séquences sont illustrées et expliquées en détails dans les livrets. De plus chaque livret est résumé sous forme de pictogrammes qui vous permettront d'appréhender rapidement le contenu et de le mémoriser. Idéalement les mémos viennent en complément des fiches pour soutenir votre pratique.

Si vous avez choisi cette formule, commencez par lire la fiche 1 : les consignes ainsi que les bienfaits. Puis vous pourrez alterner fiche 1 et mémos 1 en pratiquant plusieurs fois puis n'utiliser que les mémos lorsque vous êtes à l'aise dans les postures et passer aux fiches et mémos suivants en vous inspirant des vidéos.

Pour un accompagnement personnalisé vous pourrez souscrire aux visios et bénéficier de l'apprentissage de variations.

## 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 aideront 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 maintien 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** : alignement mental et alignement 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/ soutien  
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'ancrage 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'ancrage 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 garantent 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 garantent 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 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 d'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

## LES PROGRAMMES À TELECHARGER

### 1. Programme 40 jours 10 Fiches + 10 Mémos

10 livrets techniques avec photos détaillé et 10 Mémos récapitulatifs à télécharger

**OFFRE LE PACK: 9,16€ TTC**



Vous pourrez télécharger les fiches et mémos et pratiquer en respectant toutes les consignes. Alternez fiches et mémos, vous serez guidé par le planning au jour le jour.

### 2 – Programme 40 jours 10 fiches + 10 Mémos +10 Vidéos

**OFFRE LE PACK:15,26 € TTC**

10 livrets techniques avec photos détaillées et consignes, 10 Mémos récapitulatifs à télécharger et 10 vidéos



Les séquences sont illustrées et expliquées en détails dans les livrets. Chaque livret est résumé sous forme de pictogrammes qui vous permettront d'appréhender rapidement le contenu et de le mémoriser.

Idéalement les mémos viennent en complément des fiches pour soutenir votre pratique. Lisez bien les consignes décrites dans les fiches ainsi que les bienfaits, lorsque vous aurez pratiqué selon les conseils en suivant votre planning, commencez à utiliser les mémos pour mémoriser les séquences, vous pourrez ensuite alterner avec les vidéos pour renforcer votre pratique.



**3. Programme 40 jours 10 fiches, 10 Mémos +10 Vidéos + 2 séances coaching skype/zoom de 30 minutes**  
**OFFRE LE PACK: 39,60€TTC**

Vous serez soutenu avec les vidéos et récompensé par deux coaching de révision : 6eme séance de révision et fin de session pour les variations.



**PROPOSITION DE PLANNING**

# 40

# JOURS

## Le «Programme Enchanteur»

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Séquence</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Jour	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Séquence</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
Jour	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
<b>Séquence</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
Jour	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
<b>Séquence</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>

Jayabharati

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Jayabharati © 2017



Jayabharati

**SASU JAYABHARATI**

Entretiens et consultations

10 Rue Greneta  
75003 Paris

20 rue Jules Guesde  
94140 Alfortville

Tel : 06 18 91 44 43

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

Tous droits réservés Jayabharati ©