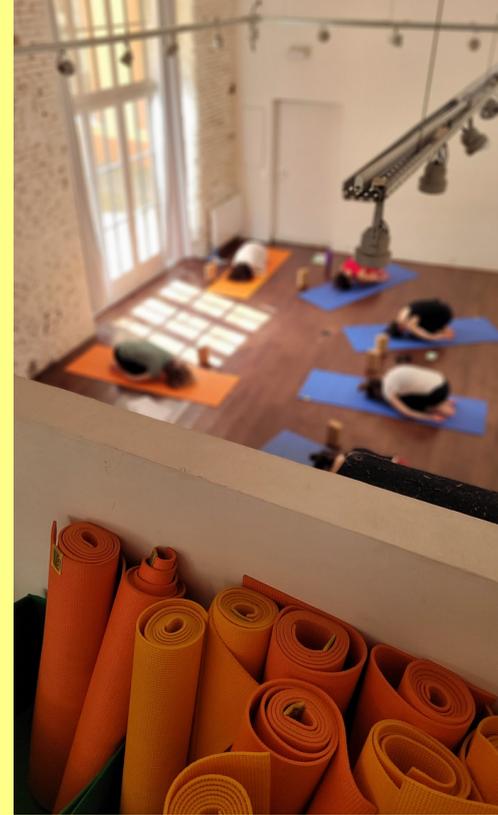


Y
O
G
A

&

DÉCOUVERTE
DE SOI

POUR ALLER PLUS LOIN...



Au cours de cette série de 3 ateliers, nous sommes partis à la découverte des 7 chakras et de votre intériorité...

En vous recentrant sur vous-même, vous avez été nombreux à prendre conscience de votre envie et besoin de prendre davantage de temps pour vous.

Nous avons souhaité vous donner quelques références et conseils afin de vous aider sur ce chemin. Nous espérons que cela vous aidera.

Nous vous souhaitons sincèrement le meilleur.

Claudine & Perrine

Prendre soin de soi



Prendre soin de soi est essentiel, et pourtant nous sommes nombreux à avoir du mal à nous accorder ce temps-là.

Pris dans le quotidien, nous relayons ce besoin vital au second plan. Et nous finissons par voir cela comme une contrainte et une obligation.

Pour vous aider dans les engagements que vous avez pris avec vous-même durant ces ateliers, je vous propose un exercice très simple de recadrage, qui consiste à passer

de « il faut » et « je dois »

"Il faut vraiment que je fasse plus de sport"

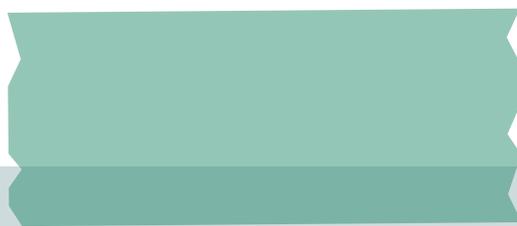
"Je dois vraiment m'y remettre"

A "j'ai envie"

"J'ai envie de faire plus de sport pour me sentir mieux"

"Je m'autorise un temps pour moi loin des écrans le soir "

"Je m'offre une séance de yoga par semaine"



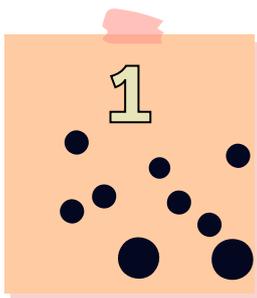
Maintenant que vous vous êtes donné cette permission, à vous de l'intégrer à votre quotidien pour ressentir petit à petit le positif que cela vous apporte.

Il paraît qu'il faut 21 jours pour intégrer une nouvelle habitude. Ce que je sais c'est que le changement passe par la prise de conscience, puis par l'action.

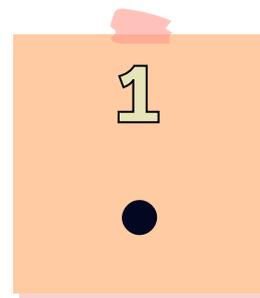
Je vous ai donc préparé un journal de bord qui fonctionne par évaluation pour ne pas retomber illico dans le *"il faut le faire absolument parfaitement chaque jour sinon je suis vraiment une bouse"*.

Plutôt que de cocher "fait" ou "pas fait" (=raté), je vous propose de colorier chaque jour le nombre de points correspondant à votre réussite:

Je me suis écouté, j'ai tenu mon intention



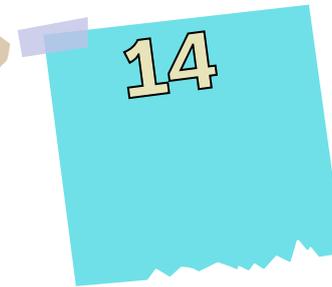
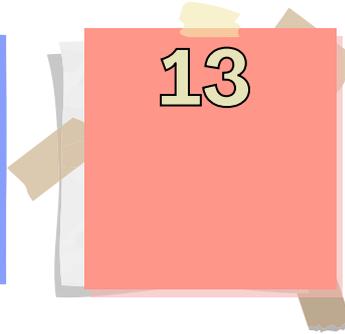
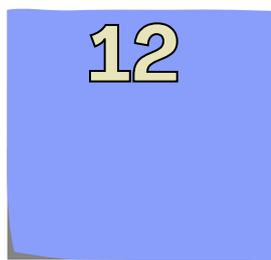
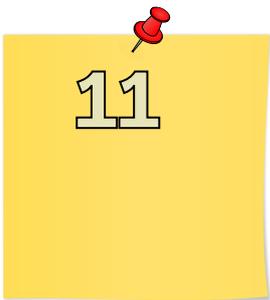
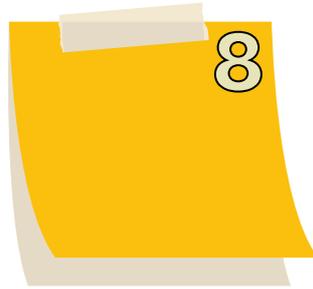
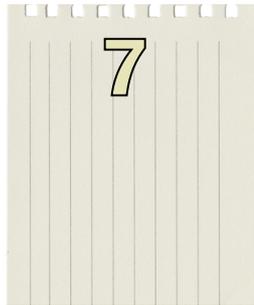
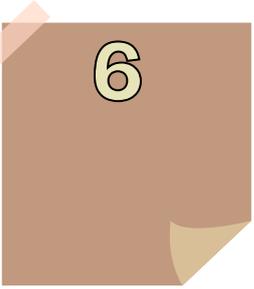
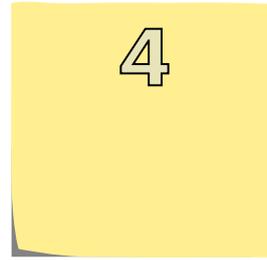
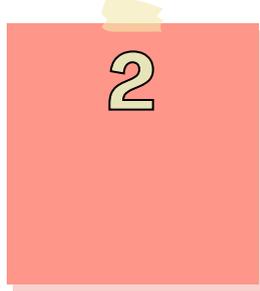
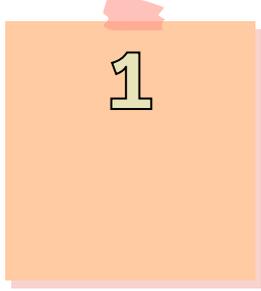
Oups j'ai mis ça aux oubliettes.. Pas de jugement, juste un constat!



Si cela reste difficile, c'est probablement dû aux injonctions que vous avez reçues et intégrées. Je vous conseille alors d'aller creuser du côté de vos croyances limitantes, le coaching est parfaitement adapté pour cela et j'aurais le plaisir de faire ce travail à vos côtés.

Perrine

Mon intention:





Je vous accompagne en coaching individuel pour vous aider à prendre conscience et à avancer (confiance en soi, stress, relation aux autres, réalisation d'un projet...)

Ou en bilan de compétences à impact positif pour trouver votre projet de vie épanouissant et utile au monde

Pour réserver une séance découverte:
<https://www.coachengagee.fr/contact>



[@perrine_garda](#)



[@perrinegarda.coaching](#)

**L
E
S

C
H
A
K
R
A
S**



1er Chakra / Chakra racine (Muladhara)

On le situe à la base de la colonne vertébrale.

Sa couleur est le **rouge**.

C'est le chakra de l'ancrage, de l'enracinement dans la réalité, il symbolise la sécurité.

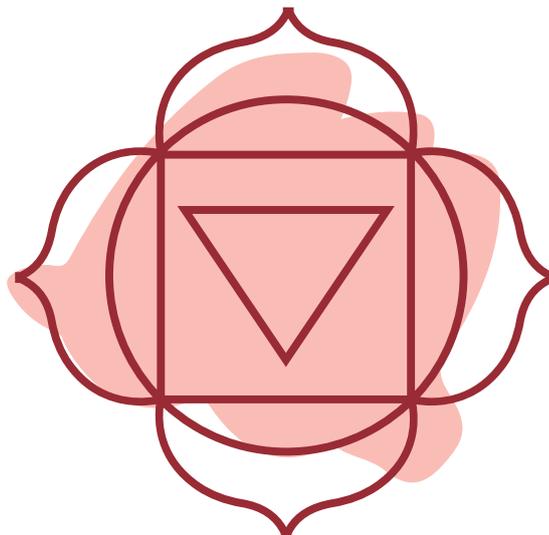
Son élément est la terre.

Le son associé est « LAM »

Les huiles essentielles associées sont le Tea Tree, le Patchouli, le cèdre.

Lorsqu'il est en **équilibre** : on a du courage, la capacité à gérer les situations de crise, notre éthique est stable.

Lorsqu'il est en **déséquilibre** : on a peur de l'échec, peur de ne pas être à la hauteur, des difficultés à agir.



2ème Chakra / chakra de la créativité (Svadhisthana)

Situé au centre du bas-ventre.

Sa couleur est le **orange**.

C'est le chakra du rêve, de la créativité.

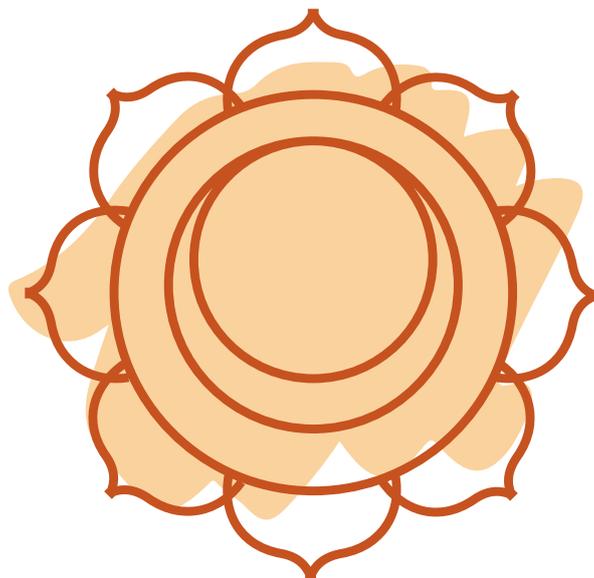
Son élément est l'eau. Les organes associés sont les lombaires, l'abdomen, l'appareil génital.

Le son associé est « VAM ».

Les huiles essentielles associées sont la lavande et le santal.

Lorsqu'il est en **équilibre** : créativité, harmonie, estime de soi, fertilité.

Lorsqu'il est en **déséquilibre** : pas de désir, perte de goût infertilité.



3ème Chakra / chakra de l'ego équilibré (Manipura)

Situé au niveau du plexus solaire .

Sa couleur est le **jaune**.

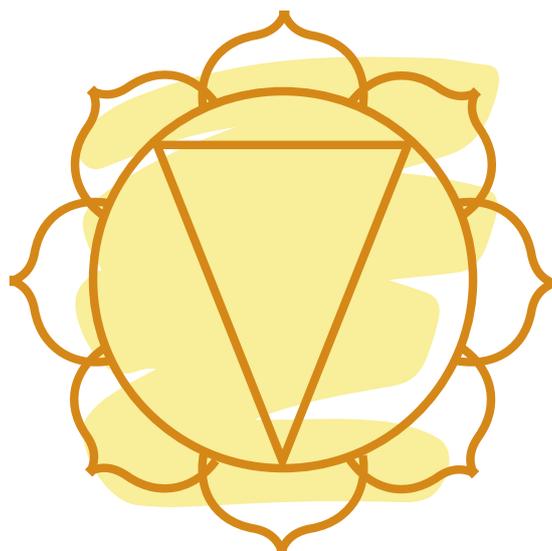
Chakra de la confiance et de l'estime de soi. C'est le système digestif, la musculature et l'immunité qui sont en jeu dans l'énergie de ce chakra.

Le son associé est « RAM ».

Les huiles essentielles associées sont : la Bergamote, le poivre noir, la coriandre.

Lorsqu'il est en **équilibre** : on a de la joie, de la vitalité, beaucoup de force intérieure, on passe à l'action.

Si il est en **déséquilibre** : inquiétude, ego mal placé, peur d'être manipulé, ne pas pouvoir se décider.



4ième Chakra ou chakra du cœur (Anahata Chakra)

Situé au centre de la poitrine, en lien avec les 3 chakras du bas et les 3 du haut.

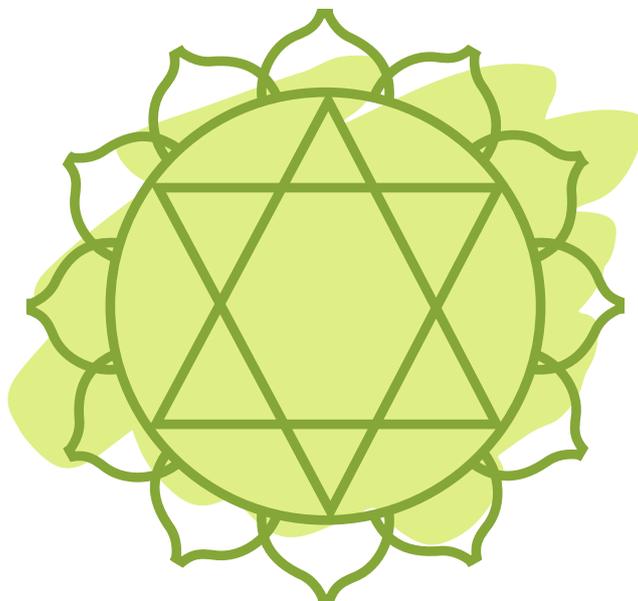
Sa couleur est le **vert**. Son élément est l'air.

C'est le cœur et le système respiratoire qui sont concernés.
Le son associé est « RAM ».

Les huiles essentielles associées sont la rose, l'Ylang Ylang, la bergamote, le géranium.

Lorsqu'il est en **équilibre** : on s'accepte tel que l'on est, on a des relations humaines fluides, de la compassion, de la gratitude.

Si il est en **déséquilibre** : on a de la difficulté à pardonner, on a des sentiments de jalousie, on est sur la défensive.



5ième Chakra ou chakra de la communication (Vishuda Chakra)

Situé au niveau de la gorge. Sa couleur est le **bleu**.

L'élément est l'éther.

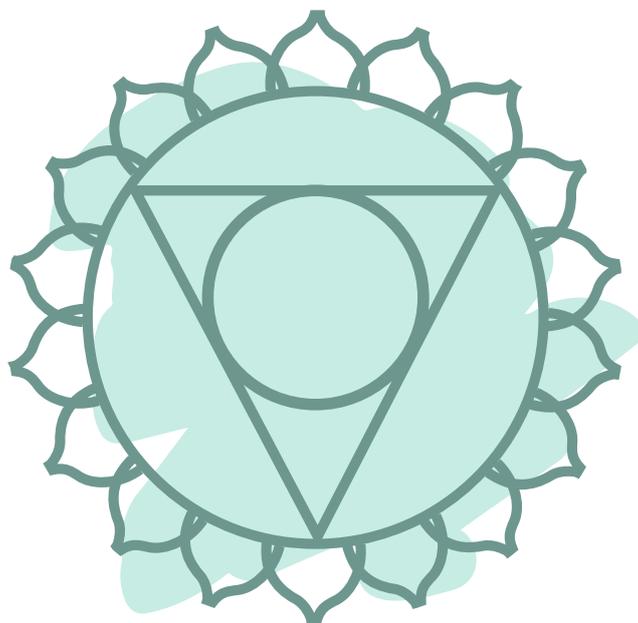
Les organes associés sont le larynx, les cordes vocales, les oreilles, la bouche et la thyroïde.

Le son associé est « HAM ».

Les huiles essentielles associées sont : la coriandre, la menthe poivrée et l'eucalyptus.

Lorsqu'il est en **équilibre** : facilité à communiquer ses émotions, ses sentiments. Savoir donner son opinion.

Si il est en **déséquilibre** : timidité, peur de s'affirmer en public, extinction de voix.



6ième Chakra ou troisième œil (Ajna Chakra)

Situé entre les 2 sourcils, sur le front.

Sa couleur est l'indigo.

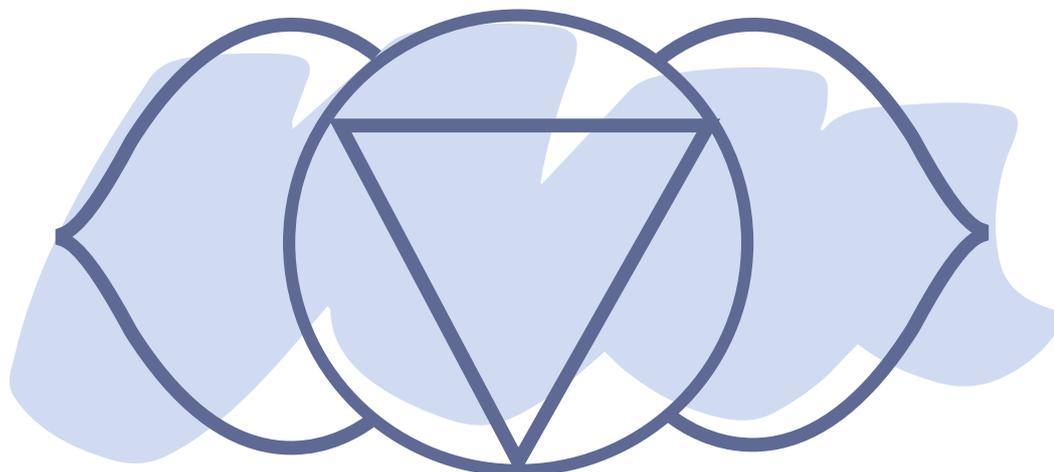
On est dans l'extrasensoriel. Il serait associé à la lumière.
L'organe associé est le cerveau.

Le son est le « OM ».

Les huiles essentielles : lavande, immortelle, romarin

Lorsqu'il est en *équilibre* : clairvoyance, intuition, lucidité,
conscient d'être guidé.

Si il est en *déséquilibre* : peur de l'avenir, manque de
confiance dans la vie, pas de lâcher-prise.



7ième Chakra / Chakra coronal (Sahasrara Chakra)

Il n'a pas de localisation physique. Il est situé au dessus du crâne.

Sa couleur est la pure lumière blanche.

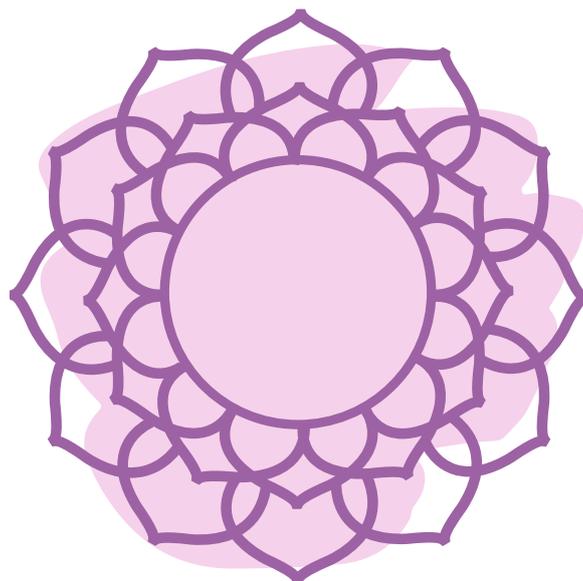
C'est encore le cerveau qui est en jeu.

Le son associé est aussi « OM ».

Les huiles essentielles de rose et de néroli lui sont associées.

Lorsqu'il est en *équilibre* : conscience universelle, connexion à l'univers, compréhension profonde du monde qui nous entoure.

Si il est en *déséquilibre* : refus de l'intuition, de la spiritualité, peurs profondes.



Références pour aller plus loin:

Chakras 1, 2 et 3 :

Livres :

- « l'homme qui voulait être heureux » - Laurent Gounelle
- « les 5 blessures qui empêchent d'être soi » - Lise Bourbeau

[Chaîne YouTube Tistrya](#) : Série sur les Chakras

Chakras 4 et 5 :

Livres :

- « Savoir pardonner » du Dalai Lama
- « Trouver ma place » de Natacha Calestrémé
- « Les 4 accords Toltèques » de Miguel Ruiz

Chaînes You Tube :

- [Natacha Calestrémé](#)
- [Jonathan Lehmann](#)

Chakra 6 et Chakra 7 :

Livres :

- « Commencer à méditer » Thich Nhat Hanh
- « J'ai dansé pieds nus dans ma tête » d'Olivia Zeitline

Film :

- « Un monde plus grand » sur le chamanisme
- « Sing me a Song » sur l'intrusion du smartphone dans nos vies et le bouddhisme.



YOGALIPETTE

Yoga pour petits et grands à Toulouse.
Des pratiques simples, à la portée de tous, pour la
détente et le bien-être.

Réservez votre séance en salle, en visio ou en plein air !
<http://yogalipette.com/horaires/>



@yogalipette