

Yoga

Objectif général :

Accompagner, soutenir, aider si besoin les stagiaires à vivre au mieux cette semaine de jeûne, grâce aux techniques spécifiques à chaque praticien.

Objectifs particuliers :

- Les techniques respiratoires sur les différents espaces (abdominal, thoracique, claviculaire) afin d'améliorer l'oxygénation du sang, ce qui permet une décongestion hépatique et biliaire pour un mieux-être digestif.
- Les exercices de relaxation alliés aux techniques respiratoires afin d'optimiser le travail d'élimination des différents émonctoires, veillant ainsi à désintoxiquer l'organisme.
- Les visualisations guidées afin de permettre une revitalisation des centres énergétiques, pour relier ainsi le corps, l'émotionnel, et l'esprit .

Les enjeux jour après jour :

1^{er} jour : s'ancrer, apprendre la concentration, se libérer de ce qui nous encombre, trouver son équilibre.

2^{ème} jour : prise de conscience de la zone ventrale qui assure l'élimination des déchets.

3^{ème} jour : porter son attention sur la zone digestive, au niveau du plexus solaire car cette zone convertit ce que nous absorbons (les aliments, les idées, les émotions).

4^{ème} jour : maîtriser sa respiration avec la cohérence cardiaque pour apaiser le cœur, ce qui a pour effet de réduire le stress et l'anxiété.

5^{ème} jour: zone de la gorge, travail sur les sons, la voix, positiver le futur.

6^{ème} jour : découvrir son arc en ciel intérieur, et les deux hémisphères du cerveau, pour optimiser cette semaine de prise de conscience sur les modifications que nous a apporté cette semaine de jeûne.