

GUIDE PRATIQUE

15 Minutes pour Soi : Votre rituel quotidien de Yoga

WWW.ESPRIT-CALME.FR





BIENVENUE

"Si vous consacrez ne serait-ce que quelques minutes par jour à cultiver votre intériorité, vous verrez que votre efficacité et votre joie de vivre fleuriront naturellement."

Sadhguru



Pourquoi 15 minutes peuvent tout changer ?

La plupart des gens perçoivent le yoga comme une simple forme d'exercice physique ou un moyen de réduire le stress. Mais dans la tradition classique, le yoga est bien plus que cela : c'est une technologie intérieure. C'est un outil qui nous permet de calibrer notre corps et notre esprit pour qu'ils fonctionnent au sommet de leurs capacités.

Ces 15 minutes ne sont pas une pause dans votre journée ; elles sont la préparation nécessaire pour vivre le reste de votre journée avec une clarté totale.

Les 3 piliers de votre pratique quotidienne :

- **La Stabilité** : En stabilisant votre corps et votre respiration, vous créez une distance avec vos pensées et vos émotions. Vous ne subissez plus les événements, vous y répondez avec conscience.
- **La Vitalité** : Le mouvement conscient débloque les stagnations d'énergie. En seulement 15 minutes, vous réactivez votre système pour retrouver un dynamisme naturel.
- **La Présence** : Apprendre à être totalement là, dans chaque inspiration et chaque étirement, transforme votre perception de la vie.



Le conseil d'Esprit Calme : Ne cherchez pas la perfection physique. Cherchez l'implication. Si vous donnez votre attention totale à ces 15 minutes, votre système se transformera de lui-même.

Votre Séquence "Ancre de Calme" (15 Minutes)

Cette séquence est conçue pour être pratiquée par tous, sans prérequis de souplesse. L'important est la conscience du mouvement.

1. Centrage & Respiration (2 minutes de préparation)

- **La posture :** Asseyez-vous confortablement, le dos droit (en tailleur ou sur une chaise, les pieds à plat au sol). Posez vos mains sur vos genoux, paumes vers le haut. Fermez les yeux.
- **La pratique :** Expirez profondément par la bouche pour relâcher les tensions. Inspirez ensuite doucement par le nez en laissant votre ventre se gonfler comme un ballon, puis expirez par le nez en laissant le ventre revenir.
- **L'intention :** Observez simplement le passage de l'air. À chaque expiration, déposez le poids de votre journée ou de vos soucis.



2. Éveil du Système (15 minutes)

- **Le Réveil énergétique et la Circulation (11 min) :** Allez sur la [video Youtube](#), suivez simplement les instructions jusqu'à la minute 38:10.
- **L'équilibre des Nadhis (4 min) :** Allez sur la [video Youtube](#), suivez simplement les instructions jusqu'à la minute 1:04:10.

L'apprentissage des pratiques proposées prendra plus que 15mn, mais après quelques séances, la vidéo ne sera plus utile et le temps de pratique sera d'environ 15 mn pour les 3 exercices.

Bien sur, **vous pouvez effectuer la totalité** des pratiques de la vidéo ce qui augmentera votre Sadhana. Si vous souhaitez rester sur 15 mn, vous pourrez choisir parmi tout ce qui est proposé dans cette vidéo et donc varier selon les jours.





Les 3 Clés pour une Pratique Réussie

Le yoga n'est pas seulement ce que vous faites avec votre corps, c'est la manière dont vous le faites. Voici comment maximiser les bienfaits de vos 15 minutes.

Clé n°1 : La Magie de la Régularité

Le corps et le mental adorent les rituels. En pratiquant chaque jour à la même heure (idéalement au lever du soleil), vous créez un automatisme biologique. Après quelques jours, vous n'aurez plus besoin de volonté : votre corps réclamera ses 15 minutes de clarté.

Astuce : Choisissez un moment où vous ne serez pas dérangé. Coupez les notifications de votre téléphone.

Clé n°2 : L'Estomac Vide (ou presque)

Le yoga fonctionne mieux lorsque votre système n'est pas occupé à digérer. Pratiquez de préférence à jeun le matin, ou attendez au moins 2h30 après un repas complet. Cela permet à l'énergie de circuler librement et rend votre corps beaucoup plus flexible et léger.



Clé n°3 : L'Implication Totale

Sadhguru nous rappelle souvent que la vie ne se mesure pas en années, mais en intensité de présence. Pendant ces 15 minutes, oubliez le résultat ou la souplesse. Soyez simplement présent à 100% dans chaque mouvement, chaque souffle. C'est cette qualité d'attention qui transforme un simple étirement en une expérience de bien-être profond.

Allez plus loin avec Esprit Calme

Le guide que vous venez de parcourir est une première porte ouverte vers un bien-être durable. Mais le yoga est un océan, et l'explorer accompagné permet d'aller beaucoup plus loin, plus vite, et en toute sécurité.

Qui sommes-nous ? Chez **Esprit Calme**, nous sommes un collectif de trois enseignants passionnés, formés aux méthodes ancestrales de la Hatha Yoga School de Sadhguru. Notre mission est de transmettre ces outils de transformation avec clarté et authenticité.

Comment continuer l'aventure avec nous ?

- **Nos Stages Immersifs** : Rejoignez-nous à Paris, Lyon, Bordeaux, Toulouse, Saint-Malo, La Réunion ou dans le cadre apaisant des Landes ou de la Savoie pour des sessions de Hatha Yoga classique (Surya Kriya, Angamardana, etc.) en week-ends ou en semaine de retraite.
- **Accompagnement Personnalisé** : Des conseils pour intégrer la technologie intérieure dans votre vie de tous les jours.
- **La Communauté** : Suivez nos actualités et nos partages inspirants pour nourrir votre pratique au quotidien.

 **Découvrir nos prochains stages & événements**



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX

- Site web : esprit-calme.fr
- Email : info@esprit-calme.fr
- Réseaux Sociaux :
- [Linkedin](#)
- [Facebook](#)
- [Instagram](#)
- [Youtube](#)



BONNE SADHANA !