



# Petit Guide de Ressources Yogiques

Outils pour cheminer en conscience et en paix  
Partage du cœur



*Atha yoga anusasanam  
yogah citta vrtti nirodah  
tada drastuh svarupe avastahanam  
Yoga Sutra 1.1 à 1.3*



*Pourrait se traduire comme ceci :  
Ici commence l'enseignement du Yoga  
par l'arrêt des fluctuations automatiques du mental  
alors s'établit sa véritable nature*

# Petit Guide de Ressources Yogiques

I.	<b>Introduction</b>	5
II.	<b>Asana</b>	
1.	Qu'est donc?	7
2.	Petite visite des Yoga Sutra de Pantanjali	8
3.	Posture d'ancrage : L'arbre – bienfaits et préparation en vidéo	9-10-11
III.	<b>Mantra d'Amour</b>	
1.	Qu'est ce qu'un mantra?	13
2.	Comment utiliser un mantra?	13
3.	Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu	14
IV.	<b>Pranayama</b>	
1.	Le pouvoir du souffle	16
2.	Respiration Ujjayi, le souffle victorieux	17
3.	Ujjayi en pratique	18

# Petit Guide de Ressources Yogiques

V.	<b>Méditation</b>	
1.	Japa Mala Méditation	20
VI.	<b>Mudra</b>	
1.	La magie au bout des doigts	22
2.	Prthvi Mudra	23
VI.	<b>Moment de Bonheur</b>	
1.	Bain de forêt	25
VII.	<b>Rituels</b>	
1.	Rituel de Nouvelle Lune : je pose mes vœux	27
2.	Rituel de Pleine Lune : je prépare mon eau de lune	28
VIII.	<b>Ressources</b>	
1.	Un compagnon minéral	29
2.	Une Huile en soutien	29

# Introduction

Je partage régulièrement sur les réseaux des ressources autour des outils que propose le yoga. Pour t'aider à retrouver le calme, apprendre à respirer, des rituels pour poser des intentions...

Avec les énergies de la rentrée, c'est tout naturellement que j'ai eu envie de créer ce mini guide de ressources yogiques, afin d'y partager, quelques pratiques qui rythment ma vie.

Voici donc le premier né, j'espère qu'il te plaira et que tu y trouveras des ressources utiles pour cheminer en conscience.

Nous allons bientôt entrer dans la période automnale, j'ai orienté ce petit guide pour que tu y trouve de quoi t'ancrer, te poser, te ressourcer pour vivre cette période de rentrée en toute sérénité.

Love,  
Chloé



*« Mon corps est mon temple et  
les asanas sont mes prières »*

*B.K.S. Iyengar,*

# Asana

## Qu'est ce donc?

Le mot Asana est un mot sanskrit qui signifie posture.

Selon les Yoga Sutra de Patanjali, les postures de yoga doivent être à la fois stables et confortables. 3 sutra (sur 196) mettent en lumière la manière d'appréhender, de vivre les asana.

Notons aussi, que ces pratiques posturales sont là aussi pour préparer notre corps à l'assise que demande la méditation, pouvoir trouver un confort en assise, en libérant en amont les tensions du corps.

Et trouver enfin cette libération du corps, de l'esprit qui permettra à terme, d'accéder à la méditation avec plus d'aisance.

On peut remarquer dans notre société occidentale, que les asana sont souvent la porte d'entrée sur le chemin du yoga...  
Mais il est loin d'être le membre unique du yoga.

Il est vrai qu'en tant qu'être incarné, le fait de passer par le corps pour accéder à d'autres états d'être me parle plutôt bien...

Pour ce premier partage, j'ai choisi une posture bien connue, posture d'ancrage pour rester dans le thème... mais avant de te la présenter, je te propose, à la page suivante, de découvrir les quelques sutras qui abordent les asana.

*« Asana, être fermement établi dans un espace heureux. »*

*Gérard Blitz*



# Asana

## Petite visite des Yoga Sutra de Patanjali

*YS // 46* - « Sthira sukham asanam »

« La posture est ferme et agréable » F. Moors

« Ferme et douce est la posture » B. Bouanchaud

*YS // 47* - « Prayatna saithilya ananta samapatti bhyam »

« Combinant à la fois un effort intelligent et décontracté, et la médiation sur Ananta » F. Moors

« Elle résulte à la fois de la détente basée sur l'effort juste et de l'harmonie avec l'infini en soi » B. Bouanchaud

*YS // 48* « Tadah dvandva anabhighatah » il vient confirmer les effets d'une pratique d'asana équilibrée. Ici, après la définition, la méthode voici le fruit de ses efforts dans la pratique posturale.

Bernard Bouanchaud le traduit comme ceci : « Il en résulte alors l'absence de perturbations dues aux paires d'opposées. » et Franz Moors, de cette manière : « En conséquence, il n'y a plus de perturbations consécutives aux couples d'opposées »

J'aime beaucoup aussi cette traduction de Françoise Mazet « A partir de cela, on n'est plus assailli par des dilemmes et les conflits ».

« Les situations les plus extrêmes ne peuvent plus le déstabiliser... il conserve en tous lieux et en tout temps un équilibre intérieur parfait. .... La pratique posturale se mesure en termes d'assise intérieure, la souplesse et les contorsions n'y sont pour rien. » F. Mazet



# Asana

## La posture de l'arbre - Vrksasana -

Cette posture de Vrksasana est une posture qui me plait beaucoup, qui me pose et me permet de revenir à la terre... en gardant cette connexion au monde celeste.

Posture parfaite pour trouver cet équilibre entre l'ancrage et la solidité dans le bas du corps et cette légèreté dans le haut du corps.

**Symbolique:** Tel un arbre, bien enraciné je m'élève vers le ciel en toute sécurité, ici je suis le trait d'union entre le ciel et la terre.

Et comme un arbre j'évolue selon les saisons, le temps, toujours solidement ancré.e à la terre.

**Bienfaits :** trouver son équilibre, entre ciel et terre, cette posture apporte un réel ancrage, la stabilité. Le calme et la concentration

Physiquement, elle vient renforcer le bas du corps, le bas du dos, les épaules et offre une belle flexibilité des hanches.

Elle améliore la circulation des énergies dans le corps

**Contre indications :** ici il n'y en a pas vraiment compte tenu des adaptations possibles présentés à la page suivante.



# Asana

## La posture de l'arbre - Vrksasana - en pratique et en vidéo

1

Importance ici de venir renforcer les chevilles et d'initier un premier contact avec l'équilibre, La posture de Tadasana en dynamique puis en statique sera parfaite.

Depart bras le long du corps, inspire et ouvre les bras par les cotés en décollant tes talons du sol.



2

Deuxième partie du corps à travailler, la hanche et sa mobilité, il y aurait plusieurs postures qui mobilise la hanche, j'ai choisi cette approche qui vient comme une suite logique de la précédente.



# Asana

## La posture de l'arbre - Vrksasana - en pratique et en vidéo

3

Et enfin tu vas pouvoir t'installer dans ton arbre, selon tes possibilités du jour,

Adaptations possibles :

Orteils au sol, Plante du pied à hauteur de mollet, Plante du pied à l'intérieur de la cuisse opposée

Pour les bras, bouts des doigts sur les épaules, bras en cactus (coudes fléchis)

4

Contre posture : en dynamique

Proposition de revenir dans l'axe et d'assouplir doucement ta colonne.

Inspire et lève les bras vers le ciel  
expire dans un beau dos rond  
genoux largement fléchis... plusieurs fois.



Retrouve cette séquence en  
vidéo sur mon compte You  
Tube

<https://youtu.be/m6E79Wyw-PI>

*« Il arrive un stade où ce n'est plus le chanteur qui chante le  
chant, mais le chant qui chante le chanteur »*

*Azrat Inagan Khan*



# Mantra d'Amour

## Qu'est ce qu'un mantra ?

Il s'agit d'une formule sonore et rythmée, fondée sur la répétition de sons réputés bénéfiques pour le corps et/ou l'esprit.

Un mantra peut-être aussi un hymne sacré, une formule magique, une incantation ... que tu pourrais créer librement selon tes besoins et tes envies.

Un mantra est un support de méditation, il vient pour calmer ton mental, soulager les maux physiques, ouvrir le cœur.

Il en existe une multitudes, chacun avec ses propres effets puissants et magiques.

## Comment utiliser un mantra?

*Un mantra se récite,*

C'est la première méthode pour utiliser et développer les qualités d'un mantra, la récitation, le « marmonnage » plutôt à voix basse ou intérieurement.

Généralement répété 108 fois, un nombre symbolique pour les Indiens, avec l'aide d'un mâlâ (collier de 108 pierres ou graines qui viendra favoriser la méditation)

Certains maîtres conseillent la récitation d'un mantra jusque 10 000 000 fois.... Les maîtres plus modernes quant à eux, conseillent 20 à 30 minutes de pratiques pour en ressentir les effets.

*Un mantra se chante,*

Tu as certainement déjà dû entendre parler des Kirtan, cercles – réunions de personnes, qui célèbrent en chantant des mantras, il s'agit d'une pratique de méditation chantée.

Il est dit que cette forme de méditation décuple les effets des mantras.

Ici il faut garder à l'esprit que peu importe la « beauté » du son qui sortira de ta bouche... il ne s'agit en aucun cas d'une performance vocale.

*Un mantra s'écrit,*

Peut être l'utilisation la moins connue, pratique qui conviendra à ceux qui sont plus dans la mémoire visuelles qu'auditive.

Cette pratique permet de les assimiler et les intégrer plus facilement.



# Mantra d'Amour

## Le mantra « Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu »

Aujourd'hui, je te partage le mantra « Om Lokah Samastah Sukhino Bhavantu », ce mantra puissant qui est un envoi d'énergie de paix dans le monde et au delà.

Il signifie « puisses tous les êtres de tous les mondes être heureux, libres et en paix » et puissent nos pratiques y participer...

Pratique :

En assise méditative, colonne redressée, du coccyx à la nuque, respire et pose toi dans ton espace intérieur, et pendant quelques minutes repète intérieurement , à voix basse ou haute le mantra.

Si tu veux le réciter/chanter 108, tu as la possibilité d'utiliser un Mala.

Je te parle de Japa Mala Méditation en page 20.



*« La respiration s'ajuste à la fois au corps et à l'esprit, et c'est le seul outil qui peut les rassembler, les illuminant tous deux et leur apportant la paix et le calme. »*

*Thich Nhat Hanh*



*Pachamama*  
YOGA SOINS

# Pranayama

## Le pouvoir du souffle

Respirer.

Est ce que l'on respire vraiment dans notre plein potentiel.. ?

Très rapidement, je me suis aperçue que non, on utilise très peu de nos capacités respiratoires dans notre quotidien.

J'ai commencé à comprendre et à vivre le pouvoir du souffle avec la sophrologie, j'ai débuté un travail sur moi quand j'avais 18 ans, via la sophro, et c'est là que je me suis réellement connectée à mon souffle.

A la puissance de ce souffle de vie qui nous traverse.

Et avec ma formation de yoga, c'est un autre univers qui s'est ouvert à moi...

J'ai découvert ces exercices, ces pratiques respiratoires et leurs bienfaits, leurs effets puissants sur mon corps, mon mental, mon quotidien...

Si on se penche sur ce mot :

Pranayama : qui pourrait être traduit par : le contrôle du souffle – maîtrise de la respiration

Et si on regarde de plus près on a deux mots :

Prana : c'est l'énergie vitale, cette source de vie qui t'entoure et qui est contenu dans tout ce qui est vivant.

De ce principe, le prana est considéré comme l'air fin, propulsé par notre respiration.

Dans l'air qu'on respire, il y a ce prana, l'air lui voyage dans nos poumons, nourrit notre corps physique et le prana lui vient soutenir la force de vie en nous, il propulse l'énergie vitale dans notre corps subtil.

Plus simplement notre corps physique se nourrit de l'air et notre corps subtil se nourrit du prana.

Yama : qui signifie contrôler, maîtriser, il peut se traduire aussi par augmenter, prolonger...

Les pranayamas sont des exercices respiratoires ayant des bienfaits sur nos différents corps,. Cette technique vise aussi à ralentir les fluctuations du mental, et ainsi à entrer dans un état méditatif.

*"Le souffle est le roi de l'esprit."*

*B.K.S. Iyengar, Light on Yoga*



# Pranayama

## Ujjayi – Le souffle victorieux

Pour ce premier partage, il me semblait important de commencer par la base. Une respiration essentielle en yoga, Ujjayi, ou le souffle victorieux.

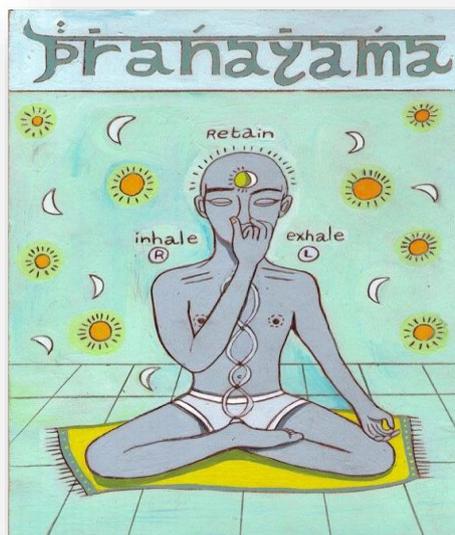
Ujjayi si tu pratique le yoga, tu connais déjà cette respiration, qui consiste à faire comme un barrage avec l'arrière gorge, et retrouver ce son qui ressemble au son des vagues.

Il est dit qu'il ne faut pas se forcer à placer ujjayi, juste expérimenter cette respiration et la laisser venir à soi, au fur et à mesure celle-ci se placera naturellement.

### *Quel sont les bienfaits de la respiration Ujjayi :*

Cette respiration viendra t'aider à mieux filtrer l'air, à allonger plus facilement ton souffle, à réchauffer ton corps,  
Respiration qui t'apporte calme et apaisement,  
Elle purifie les énergies et influe sur notre taux vibratoire,  
Elle favorise le nettoyage et l'élimination.

Et comme un guide, elle te permettra de vérifier un effort juste dans tes pratiques d'asana, si ce son devient trop fort ou saccadé, cela t'indique que tu as été un peu trop loin dans ta pratique et te donne l'occasion de revenir à un effort juste.



# Pranayama

## Ujjayi – en pratique

### *Pour débiter :*

Confortablement installé.e en assise, sur un coussin au sol ou sur une chaise, commence à trouver ta posture juste ou tu auras le dos redressé avec un minimum d'effort.

Place Jalandhara bandha \*

Ferme les yeux si c'est juste pour toi, pour trouver – pour découvrir et explorer ce son je te partage une technique qui pourra t'aider, exceptionnellement viens respirer par la bouche.

Et ici de manière exagérée, respire en contractant ton arrière gorge, tu retrouves peut être ici le son de darkvador.... Si si je t'assure, c'est ok ,puis maintenant retrouves ce son et cette sensation en respirant uniquement par les deux narines.

Puis, apaise ce son, rends le plus doux, plus léger, finalement presque imperceptible...

OK tu l'as.... Hmmm

Restes ici, respire tranquille, juste en allongeant ton souffle et pourquoi pas en essayant d'égaliser le souffle d'expiration avec celui de l'inspiration...

Juste ça, juste là...

Belle pratique avec Ujjayi

\*JB : un bandha est un verrou que l'on place dans le corps, pour garder ou travailler l'énergie dans une zone donnée, ici il s'agit d'un verrou posé dans le haut du corps, en laissant tomber le menton vers la gorge, ainsi la colonne s'allonge y compris dans la zone cervicale)



  
Pachamama  
YOGA SOINS

# Méditation

Comme tu le sais sûrement déjà, il existe plusieurs façons d'entrer en état de méditation.

Aujourd'hui je voulais te partager une de mes pratiques méditative...

Et pour cette première fois, j'ai choisi une pratique chère à mon cœur, qui aide à laisser aller les fluctuations du mental assez facilement et t'amènes dans un état de calme profond.

## Japa Mala Méditation-

Quand je sens mon mental agité, et que même en passant par une pratique d'Asana, il est toujours très présent, alors j'aime me poser et méditer avec mon mâlâ.

J'aime cette technique, qui se nomme Japa mâlâ méditation, elle consiste à réciter un mantra silencieusement ou non, 108 fois avec comme support un mâlâ, collier de 108 graines ou perles.

En assise méditative, la colonne redressée, prends quelques respirations pour te centrer à l'intérieur puis ton mâlâ dans une main et fais rouler les perles les unes après les autres en récitant le mantra choisi...

Cette technique de méditation permet une absorption du mental assez rapide et le retour au calme...

♡ Puis la vibration, la magie du mantra infuse et se déploie profondément...

Je te souhaite un beau et doux voyage méditatif.



4 étapes dans ta pratique :

Porte ton attention sur le mantra,  
Remarque quand ton esprit s'égare,  
Détaches toi de la distraction,  
Recommence



*« Pratique, pratique, pratique, et  
tout viendra »  
Patthabi Jois*

# Mudra

## La magie au bout des doigts

Connais tu la magie des Mudras?

Le mot Mudra a plusieurs significations, il peut désigner un geste, une posture de mains, un sceau ou encore un symbole.

Les Mudras agissent sur les zones de notre cerveau, donc sur le plan psychique et tout autant sur le plan physique.

Le Hatha Yoga mentionne 25 Mudras.

Ces pratiques viennent renforcer l'effet de certaines postures (très souvent utilisés en Kundalini Yoga)

Chaque doigt a donc une symbolique particulière :

Le pouce : l'élément feu relié au plexus solaire - Manipura

L'index : l'élément air relié au chakra du cœur - Anahata

Le majeur : l'élément Ether/ciel relié au chakra de la gorge - Vishudda

L'annulaire : l'élément terre relié au chakra racine - Muladhara

L'auriculaire : l'élément eau relié au chakra sacré - Svadistana

Les Mudras peuvent se pratiquer seul, en méditation ou lors d'une pratique d'asana.

Tu peux y associer des affirmations positives, des respirations ou encore des visualisations.

Bienvenue dans l'univers magique et mystérieux des Mudras...



# Mudra

## Prithvi Mudra

Hmmm en joie de partager ce mudra avec toi.

C'est un mudra que je pratique régulièrement.

Prithvi Mudra, c'est le Mudra de la Terre, de l'ancrage...

Il vient activer le chakra racine, Muladhara.

Il équilibre les éléments dans le corps, il réduit la fatigue, régule le foie, bénéfique pour les ongles, les cheveux, la peau et les os.

Il renforce également le sens de l'odorat.

Il améliore la digestion et la circulation sanguine.

Très utile lors de stress ou fatigue, il viendra remettre de l'ordre.

Il rétablit la confiance en soi.

En pratique,

Tout simplement, assieds toi dans une posture confortable, et viens connecter ton annulaire avec ton pouce en exerçant une légère pression, les autres doigts restent étirés. (les deux mains)

Tu peux garder les yeux fermés si c'est bon pour toi, puis te concentrer sur les sensations du contact de tes doigts l'un contre l'autre.

Te concentrer et observer ta respiration, qui s'allonge plus tu te détends...

Ou utiliser une affirmation positive, une visualisation comme mentionné juste avant.

Ici reste quelques précieuses minutes afin que le Mudra puisse infuser en toi et que ses effets soient accueillis par tout ton être.

Belle pratique.



A photograph of a forest path with sunlight filtering through the trees. The path is covered in fallen leaves, and the trees are tall and thin. The sun is visible in the upper center, creating a bright glow and lens flare. The quote is written in a white, cursive font across the middle of the image.

*« Cherche un arbre, et laisse-le t'apprendre le calme. »*

*Eckhart Tolle*

*Dachamama*

# Moment de bonheur

Voici ici une proposition, un partage de quelque chose qui me nourrit et m'apaise.

On reste dans la thématique d'ancrage, viens je t'embarque et te parle de ce que je vis en forêt.

## Bain de forêt

Très régulièrement, quand j'en ressens le besoin, je vais en forêt, marcher en conscience, le plus souvent pieds nus.

Ce que je t'invite aujourd'hui à faire, même si au départ, les premiers pas à même la terre te seront peut être inconfortable....

Essayes, c'est magique à vivre, moi je ne peux plus m'en passer...

Cela permet de décharger les énergies dont tu n'as plus besoin, de travailler ton ancrage, ta stabilité. Enfin prendre le temps de marcher en conscience, venir stimuler la plante de tes pieds... te relier à la nature.

Je te souhaite de belles immersions en forêt...



*Luna,  
Mama Luna,  
Toi qui guide mes pas,  
Transmets moi ta sagesse*



# Rituels

Comme tu le sais, les rituels rythment ma vie depuis fort longtemps... et les cycles lunaires tout autant.

Commençons par le début, petit point sur les phases lunaires et leur magie.

Phase de nouvelle lune:

C'est la période où la lune est noire, elle ne se montre pas, elle est à la fin de sa phase décroissante. Et cela indique le début d'un nouveau cycle, avec tous ses possibles...

Phase de pleine lune:

C'est la période où la lune est pleine, ronde et lumineuse de son plein potentiel. Elle indique le milieu du cycle lunaire, moment de gratitude pour les cadeaux reçus, moment d'allègement de ce qui nous encombre...

## Rituel de nouvelle lune : je pose mes vœux

Le rituel que je te propose est d'une simplicité extrême. Il s'agit de poser des vœux, des intentions, tout simplement.

Ici c'est comme si tu choisissais de voir rayonner, s'exaucer telle ou telle chose dans ta vie pour ce nouveau cycle et les suivants... jusqu'à leur réalisation.

Comment tu peux procéder?

Pour ma part, je pratique ce rituel, non pas le soir de la nouvelle lune, mais dans les 48h suivant cette phase lunaire. Les énergies sont souvent plus douces et c'est plus confortable pour moi de me poser et de déposer mes souhaits à ce moment là.

En toute simplicité, je prends le temps de me poser, de respirer tranquillement, de me poser dans l'espace du cœur et je laisse monter doucement ce que j'aimerais voir se réaliser dans ma vie.

Je prends mon cahier, et je note, je pose mes vœux à la lune.

Je commence mes phrases par « J'accueille et je remercie... » en quelques sortes comme si c'était déjà réalisé...

Puis je les lis à voix haute, et je les laisse aller au vent.... Je m'en remets à l'univers.

Doux et beau rituel à toi.



# Rituels

## Rituel de pleine lune : je prépare mon eau de lune

J'adore pratiquer ce rituel, que je fais systématiquement à chaque pleine lune.

Ici aussi tu verras c'est très simple à faire.

Il te faudra, une bouteille en verre de préférence, si possible bleue, sinon une bouteille que tu affectionnes.

Un papier et de quoi accrocher ce papier autour de ta bouteille (ficelle ou autre).

Viens déjà te poser dans ton espace intérieur, respire, centre toi, dépose toi dans ton bassin, dans ton cœur.

Puis remplis ta bouteille d'eau purifiée si possible, tu peux garder cette bouteille quelques instants dans tes mains comme pour charger l'eau de tes énergies.

Puis sur ton papier déposes des mots, des mots positifs que tu veux voir rayonner dans ta vie, vibrer en toi.

Puis attache ce papier (les mots face à la bouteille)

Déposes la bouteille à la lumière de la pleine lune, toute la nuit, rentres la avant les premiers rayons du soleil.

Quoi faire avec ton eau de lune:

Je l'utilise de plusieurs manière,

Je peux la boire,

M'en servir pour un bain,

L'utiliser pour une préparation de masque visage maison,

La partager avec mes plantes...

Laisse toi aller, laisse monter des inspirations...

Tout est possible, tout est magique et sacré.

Et n'oublies pas, il n'y pas de rituels bien fait, l'essentiel ici c'est de le faire avec ton cœur, l'intention que tu y mets.

Fais toi confiance, tout est juste et parfait.



# Ressources

## Un compagnon minéral

Pour cette fois ci je te propose un pierre en lien avec notre thème d'ancrage.

Et la pierre que j'affectionne tout particulièrement c'est le Bois fossile, c'est donc une pierre d'ancrage qui travaille sur le premier chakra, Muladhara, le chakra racine.

Elle t'aidera à soulager ton stress, à t'ancrer, à apaiser tes émotions.

Elle favorise l'équilibre mental et elle est bénéfique pour les os, les allergies. Elle aide en cas d'allergie ou de rhume des foins.

Tu peux la porter sur toi en collier, bracelet ou directement dans ta poche, ou autre.

Et aussi l'avoir près de toi lorsque tu médites.



## Une huile en soutien

Aujourd'hui je te propose l'huile essentielle de carotte pour travailler ton ancrage à la terre.

En massage de la voute plantaire, à mélanger avec une huile végétale de ton choix, prends le temps et le soin de masser en conscience la plante de tes pieds.

Puis pourquoi pas étendre ce massage à l'ensemble de tes pieds, offre toi un moment de douceur et d'ancrage.



Pachamama  
YOGA SOINS



*« Le Yoga est comme une lumière qui, une fois allumée, ne s'éteint plus jamais. Plus on pratique, plus la flamme est vive. »*

*B.K.S Iyengar*

## Mots de la fin

Pour ne rien te cacher, ce guide est né, de manière tellement inattendue,  
Son origine a été d'un gros stress, face à la maladie d'un proche, j'ai accueilli ces peurs, cette peine puis  
j'ai laissé tout ça se transformer...

C'est en créant ce guide que j'ai transmuté mon stress, alors je dis merci à ces peurs d'être venues si  
près de moi, merci parce que grâce à elles, j'ai laissé aller ma créativité.  
Grâce à elles, j'ai osé.

Et en une petite semaine par ci par là, j'ai posé les choses que j'avais envie de te partager sur papier...

Et il est là, prêt à être découvert et lu, utilisé.

Merci d'avoir pris le temps de le lire.

Et n'oublies pas, la vie est magique n'en doute jamais,

Tu es aimé.e  
Tu es protégé.e  
Tu es sacré.e

Avec Amour,  
Chloé

Tu peux me retrouver sur Instagram, YouTube et Facebook, pour plus de contenu en vidéo, les  
plannings des cours et ateliers si le cœur t'en dit, n'hésites pas à t'abonner à mes pages.  
Contact : Chloé Alaniou – [calaniou@hotmail.com](mailto:calaniou@hotmail.com) – 06.12.10.74.10 – [www.pachamamayogasoins.fr](http://www.pachamamayogasoins.fr)

## Sources & inspirations

Patanjali Yoga Sutra – Frans Moor  
Yoga sutras le miroir de Soi - B. BOUANCHAUD  
Patanjali Yoga Sutra – Frans Moors  
Les pierres qui guérissent – Philipp Permut  
Mudra, le yoga au bout des doigts – Gertrud Hirschi  
Enseignements reçus lors de ma formation YTT 500h by Nathalie Moulis  
Divers lectures et expérimentations en cercle, autour du féminin, de la lune, des rituels

« Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle réservés pour tous pays.  
L'auteur Chloé ALANIOU – PACHAMAMA YOGA & SOINS est seul propriétaire des droits et responsable du contenu de ce livre. »

« Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou  
reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayant droit ou ayant cause, est  
illicite et constitue une contrefaçon, aux termes des articles L.335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle »



*Ose*

*Vibre*

*Sois*

