

**Avant de commencer votre séance de yoga audio, veuillez lire ceci:**

Le CD contient plusieurs fichiers:

- ce fichier PDF «Avant de commencer»
- le fichier audio de la séance (au format mp3)
- et éventuellement d'autres fichiers utiles à la pratique de votre séance.

*Veuillez s'il-vous-plaît toujours consulter tous les fichiers joints avant de commencer la séance.*

Assurez-vous d'être apte à la pratique du yoga, avant de commencer. En cas de doute, demandez l'avis à votre médecin.  
Yogamrita ne peut en aucun cas assumer de responsabilité en cas d'accident ou de blessure pendant l'usage de cette séance de yoga.

**Pour votre séance:**

- Prévoyez une pièce tranquille
- Arrangez-vous pour ne pas être dérangé pendant la durée de la pratique
- Installez un tapis de yoga (ou un tapis non glissant)
- Incorporez des temps de relaxation entre les postures.

Suivant la posture qui a précédé, allongez-vous sur le dos quelques instants en Savasana; ou allongez-vous sur le ventre; ou encore asseyez-vous sur les talons, front au sol et bras le long du corps, en posture de l'Enfant.

**Repas:** Il est conseillé de ne pas manger 2h avant la séance. Mais si vous avez très faim, vous pouvez manger un fruit 30 min. avant.

**Boisson:** Bien boire après la séance (de l'eau). Ceci accompagne le processus d'élimination enclenché par votre séance de yoga.

**Matériel:** Un tapis de gym ou de yoga, une couverture pour la relaxation, un coussin pour l'assise, et parfois une ou deux sangles (ou ceintures) pour les étirements, voire une ou plusieurs briques de yoga (qui peuvent être remplacées par de gros livres).

**Vêtements:** Pour votre cours de yoga, vous vêtir d'habits souples, dans lesquels vous êtes confortable (pas de ceinture serrée, ni de vêtements étreints). Préférez le coton ou les matières adaptées au sport.

Le yoga se pratique sans chaussures. Ayez à disposition des chaussettes et un pull: ils sont utiles pour ne pas se rafraîchir pendant la relaxation.

**Bijoux:** Enlever les bijoux pour la durée de la séance.

**Portable et téléphone:** Si possible, mettre le téléphone/téléphone portable sous silence.

**No stress:** Allongez-vous sur le dos, afin de vous détendre et de placer un intervalle entre vos activités de la journée et le cours de yoga.

**Patience:** Chacun fait son yoga en fonction de ses possibilités. S'ACCORDER DU TEMPS pour progresser: c'est le gage du succès sur la durée.

**«Non-violence»:** Chacun est unique. Notre constitution nous donne une certaine souplesse ainsi que certaines limitations qui nous sont propres. En fonction du jour, de notre état intérieur, de notre détente, nos possibilités varient sensiblement d'une semaine à l'autre. RESPECTER ces limites et travailler avec. C'est en travaillant progressivement que le corps accepte de progresser. Sinon, il se sent forcé et se braque, comme pour se protéger : courbatures, douleurs, ...

**Non compétition:** dans ce même esprit, inutile de chercher à faire comme le professeur le propose. Chacun fait son yoga en fonction de là où il est. Ecoutez simplement les instructions du professeur et faites au mieux de ce qui vous est donné de faire aujourd'hui.

**Attitude:** L'ATTITUDE EST PLUS IMPORTANTE QUE LA FORME DE LA POSTURE:

- \* Respiration profonde et régulière: écoute de la respiration
- \* Posture correcte, même si elle n'est pas complète
- \* Concentration, intériorisation
- \* Détente pendant la pratique : ne contracter que les parties du corps qui le nécessitent. Les autres sont détendues.