



SÉANCES QUOTIDIENNES DE YOGA

6 h à 6 h 30 – Méditation (30 minutes)

De 6 h 30 à 7 h 30 – Séance de yoga progressif (60 minutes)

7 h 45 à 8 h 45 – Séance de yoga léger (60 minutes)

**10 h 30 à 11 h 30 – Yoga Nidra (tous les dimanches, mardis et jeudis)
Séance interactive (tous les lundis, vendredis et samedis)**

17h00 à 18h00 – Séance de yoga léger (60 minutes)

**18 h 00 à 18 h 30 – Méditation (les lundis et jeudis)
Chant de mantras (les mardis et samedis)
Pranayama (les mercredis et vendredis)**

Il n'y aura que des sessions progressives tous les dimanches de 17 h à 18 h.

Séances spéciales une fois par semaine

Veuillez suivre les instructions du médecin ayurvédique et du professeur de yoga, car votre pratique du yoga à Nattika s'inscrit dans le cadre de traitements ayurvédiques.

Directives générales pour la pratique du yoga

« Nos pratiques de yoga ici sont conformes au traitement ayurvédique pour une meilleure transformation, car l'ayurveda et le yoga sont tous deux liés à votre corps, votre esprit et votre âme. »

Intégration avec l'Ayurveda

La pratique du yoga chez Nattika est conçue pour compléter votre programme de soins ayurvédiques.

Jours à éviter pour faire du yoga

- Le jour du Virechanam
- Le jour du Kashayavasti

Quand s'abstenir de faire du yoga

Veuillez éviter de pratiquer le yoga si vous ressentez un quelconque inconfort physique tel que fièvre, maux de tête ou douleurs corporelles. De même, ne pratiquez pas le yoga immédiatement après un traitement ayurvédique : accordez-vous au moins une heure de repos avant de commencer.

Intensité de l'exercice

Les exercices intenses ou les postures de yoga complexes ne sont généralement pas recommandés ici. Même dans le cadre de séances de yoga progressif, ces pratiques doivent être évitées pendant les traitements ayurvédiques.

Fréquence des séances

Il est recommandé de ne participer qu'à une seule séance de yoga par jour, qu'elle soit axée sur le bien-être ou progressive, en fonction de votre condition physique et des conseils de votre médecin ou de votre professeur de yoga. Si vous souhaitez participer à des séances supplémentaires, veuillez consulter au préalable votre médecin et votre professeur de yoga.

Sessions supplémentaires

En plus de votre séance principale, vous êtes invité à participer à des séances générales telles que le yoga nidra, des séances interactives, des conférences sur le yoga, le pranayama, la méditation ou le chant de mantras. Pour toute question concernant le choix des séances, veuillez contacter notre professeur de yoga.

Gadgets électroniques

L'utilisation d'appareils électroniques tels que les téléphones portables, les tablettes, les Kindles, etc. n'est pas autorisée dans la salle de yoga.

Pas d'enregistrements

L'enregistrement audio ou vidéo des séances de yoga est strictement interdit.

Respectez l'environnement

Nous vous prions de bien vouloir respecter ces consignes afin de préserver l'atmosphère paisible et harmonieuse de notre centre de yoga.

Directives spécifiques pour la pratique du yoga

Suivez les instructions

Veillez suivre attentivement les instructions du professeur de yoga tout au long de la séance.

Jeûne et repas légers avant l'entraînement

Il est recommandé de respecter une période de jeûne d'au moins 3 heures avant de pratiquer le yoga. Si vous avez consommé des aliments légers ou des collations, veillez à respecter un intervalle minimum d'une heure avant de commencer votre séance.

Recommandations en matière d'hydratation

Évitez de boire de l'eau froide immédiatement avant ou après votre séance de yoga. Il est conseillé d'attendre au moins 20 minutes. L'eau chaude est recommandée pour une meilleure digestion et une meilleure circulation de l'énergie.

Vêtements

Veillez porter des vêtements légers, amples et confortables pendant la pratique du yoga afin de faciliter les mouvements et la relaxation.

Exigences en matière de serviettes

Veillez apporter votre serviette de piscine lorsque vous assistez à la séance de yoga.

Exercices de respiration

Respirez toujours par le nez pour mieux soutenir votre énergie et essayez de synchroniser votre respiration avec chaque mouvement ou posture.

Séquence d'exercices

Les asanas (postures) doivent être pratiquées avant le pranayama (techniques de respiration) à chaque séance.

But des asanas

La pratique des asanas vise à équilibrer et harmoniser tous les aspects de l'être, y compris les niveaux physique, pranique (énergétique), mental, émotionnel, psychique et spirituel.

Shavasana

Vous pouvez effectuer Shavasana (posture de relaxation) à tout moment pendant la séance, en particulier lorsque vous vous sentez physiquement ou mentalement épuisé. Il est obligatoire de pratiquer Shavasana avant de commencer le Pranayama à chaque séance.

Gêne ou douleur

Si vous ressentez une douleur, une gêne ou un malaise, arrêtez immédiatement votre pratique, reposez-vous en Shavasana ou demandez l'aide du professeur de yoga.

**Ressourcez-vous, détendez-vous et renouvez-vous
grâce à l'Ayurveda et au yoga !**
