

YOGANATYAM
PAOLA MORO

S'ALLÉGER AU PRINTEMPS

ROUTINES, ALIMENTATION, YOGA





Une saison de renouveau !

Le printemps est une saison de transformation, de transition et de renouveau de la nature. Cette transition ne se fait pas en un jour, cela prend du temps.

Nous avons tout le printemps pour aider notre être à passer de l'hiver à l'été, du chaud au froid, de l'humide au sec.

Au printemps, c'est le dosha (type d'énergie) KAPHA (terre + eau) qui prédomine. Ses qualités sont humide, stable, froid, onctueux.

Pour contrebalancer ces qualités nous allons cultiver les qualités mobile, clair, sec et chaud.

Dormir suffisamment, alléger notre alimentation et reprendre une activité physique à l'extérieur diminue le risque d'aggraver les symptômes printaniers tels que les allergies, la congestion et l'excès de mucus.

Routines à mettre en place dès le 1er mars

1. Réveillez-vous avec le soleil (si possible vers 6 heures)
2. Dormez dans les deux heures qui suivent le coucher du soleil (avant 22 heures).
Si ce n'est pas possible, assurez-vous d'être régulier dans vos horaires
3. Faites des promenades plus longues et au soleil
4. Lavez-vous le nez avec un neti pour éliminer le mucus qui reste de l'hiver
5. Stimulez votre feu digestif avec un thé de poivre noir, clou de girofle, cannelle et gingembre
6. Adoptez une alimentation plus légère (voir le chapitre suivant)





Alimentation

Allégez votre alimentation et ajoutez-y de la chaleur :

1. Limitez la friture, les boissons froides, les excès de salé et sucré.
2. Privilégiez l'amer et l'astringent, tels que les légumes crucifères, les asperges et les légumes verts à feuilles (épinard, dent de lion...)
3. Réduisez votre consommation de produits laitiers.
4. Ajoutez un peu de chaleur en utilisant des épices piquantes comme le **poivre**, l'**ail**, la **cannelle** et le **gingembre** pour réchauffer votre métabolisme, ce qui vous aidera à vous débarrasser de la lourdeur de l'hiver.
5. Vous aimez le thé ? C'est le moment d'en savourer un bon ! Surtout le fenouil ou l'ortie.

Aliments à privilégier :

Légumes : artichauts, asperges, betteraves, céleris, endives, carottes, laitues, épinards... tous les légumes verts !

Fruits : pommes, abricots, cerises, raisons rouges, fraises, framboises, poires, rhubarbe et les fruits secs.

Légumineuses : pois cassés, fèves, lentilles, corail, pois chiche, dal

Protéines animales : poulet, dinde, œufs, poissons légers, fromages de chèvre ou brebis

Herbes et épices : gingembre, oignons, graines de coriandre, graines de fenouil, graines de cumin, clous de girofle, noix de muscade, cannelle, laurier, curry, sauge, romarin, thym...



Yoga

Ayez une pratique dynamique comme des salutations au soleil et des TORSIONS qui stimulent le système digestif.



Makarâsana - le crocodile
ou tout autre torsion



Chaturangâsana - la planche
ou la planche latérale



Echnâînements dynamiques
comme salutation au soleil
ou à la mer



Séance de 10 min
Bien digérer



Séance de 30 min
Renforcement

YOGANATYAM : RESPIRER. BOUGER. RESENTIR. SOURIRE. ÊTRE

Yogyanatyam est une école de hatha-yoga basée à Chexbres qui met l'accent sur la respiration, le mouvement, l'attention, la conscience du corps, avec bienveillance & authenticité. Vous retrouvez le contact avec vos sensations, votre souffle, vous-même, pour être bien dans votre corps & dans votre tête.

Yogyanatyam vous pousse à sourire & à devenir créatif.

Vous vous sentez libre & serein.

EN PERSONNE

Les cours hebdomadaires ont lieu les lundi et jeudi soir à Chexbres au Centre paroissial.

Lundi : 17h30 et 19h00

Jeudi : 18h15 et 19h45

NOMADE

Nomade, votre programme de yoga en ligne qui vous aide à installer une pratique bienfaisante régulière même si vous n'avez pas beaucoup de temps.

<http://yogyanatyam.ch/cours-de-yoga/nomade>

PAOLA MORO

Paola Moro vit en Suisse, à Chexbres.

Maman de jumeaux, elle est enseignante de yoga diplômée Yoga Suisse.

Ses cours, reconnus par les assurances complémentaires, sont influencés par sa pratique de la danse indienne & sa passion pour les arts & les philosophies de l'Inde.

Ils sont enrichis par ses connaissances en Ayurvêda.

