

# **Yoga challenge de 30 jours, 15 minutes/jour, 1-30 mars 2019**

## **Règles proposées :**

Pratiquez 15 minutes par jour, à l'heure qui vous convient (si possible toujours à la même heure). A pratiquer seul à la maison.

La pratique peut être dynamique, par exemple 6-12 cycles de salutations au soleil, à douce, par exemples salutations plus lentes et/ou étirements. Vous pouvez y inclure des exercices respiratoires, méditations et relaxations.

L'important est de prendre du temps pour vous, de pratiquer consciemment et d'être attentif au souffle.

## **De quoi avez-vous besoin ?**

D'un tapis de yoga et d'environ 6m2.

## **Groupe :**

Si vous êtes discipliné ou solitaire, pratiquez pour vous !

Sinon rejoignez un groupe WhatsApp. Ainsi tous les jours vous envoyez un petit mot ou juste un émoji au groupe pour encourager les autres et contribuer à une bonne ambiance motivante.

Vous pouvez créer un groupe avec vos amis ou joindre le groupe « Challenge » que je vais créer.

## **Après les 30 jours :**

Si vous relevez ce défi, c'est avant tout une réussite personnelle ! Vous pourrez sentir une grande fierté et vous applaudir !

Pour fêter cette réussite, je vous propose de nous retrouver pour un cours de yoga offert à la plage de Rolle, au mois de mai ou juin.

**Venez relever ce nouveau défi ! Le bonheur est assuré !**

Chaleureusement,

Gabriela