

# Plan de route

3 étapes pour intégrer le yoga  
dans mon quotidien

Par

**Y**ERO  
YOGA.CA



## AVANT VOTRE LECTURE...

Ce document est rempli d'informations précieuses et je sais que vous avez hâte de découvrir ce qu'il contient. J'y ai mis le fruit de l'expérience que j'ai accumulée durant mes 20 ans de pratique et d'enseignement du yoga et j'espère qu'il vous aidera vous aussi à obtenir les résultats que vous recherchez. L'Inukshuk sur la page couverture est un guide : laissez Veroyoga.ca vous montrer le chemin vers un meilleur bien-être quotidien.

Si vous souhaitez profiter d'autres ressources pour votre bien-être, je vous invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur Facebook, où je vous partage mes trucs et mes astuces. Vous pouvez me rejoindre en utilisant le lien suivant:

[Cliquez ici pour rejoindre notre groupe de discussion sur Facebook](#)



# Bienvenue!

Cette méthode est pour vous...

Ce document rassemble en quelques pages l'ensemble des étapes de la méthode que j'ai développée pour aider les gens à intégrer le yoga dans leur quotidien fort occupé et à en tirer le meilleur bénéfice possible rapidement. Cette façon de maintenir une activité personnelle à son calendrier est utilisée par des chefs d'entreprises afin de s'assurer qu'ils aient du temps pour eux aussi.

Il y a 25 ans, avant de débiter ma pratique personnelle de yoga, alors que j'étais dans la vingtaine, j'avais déjà des problèmes de dos, de cou et des douleurs aux jambes. Tout plein d'autres adultes de mon âge semblaient se sentir mieux que moi pourtant! J'avais aussi besoin d'apprendre à gérer mon anxiété. J'ai essayé quelques méthodes de yoga qui m'ont apporté un certain soulagement, mais qui ne mettaient pas l'accent sur les postures les plus importantes qui aident le plus les muscles et les articulations en lien avec la vie moderne. De plus, rendue à la maison, je ne savais pas par où commencer! Sans compter que, comme le dit mon professeur de yoga, le plus difficile n'est pas de faire les postures, mais de se donner le temps de pratiquer. Il y a plein d'autres choses qui nous appellent dans notre quotidien et de feux à éteindre...

Je savais que je devais faire quelque chose pour mon bien-être à court et à long terme, mais je ne voyais pas les possibilités.

Grâce à mes formations et mon expérience en pratique et en enseignement du yoga, j'ai compris aujourd'hui tout le potentiel de cette méthode que j'ai développée avec le temps. Jamais je n'aurais imaginé qu'en appliquant ce que je m'appête à vous partager, j'allais obtenir d'aussi bons résultats. En peu de temps j'ai réussi à améliorer mon confort avec mon dos, mon cou et mes jambes et très vite j'ai réussi à faire du yoga régulièrement, en plus d'intervenir à l'occasion quand mon corps m'envoie des messages...

Et c'est grâce à cela qu'une transformation remarquable s'est produite : j'ai plus de confiance en moi et en l'avenir, j'ai moins peur de vieillir car je sais ce que je dois faire quand j'ai mal pour me soulager et me sentir mieux. Je me sens du coup plus calme et je respire mieux.

Aujourd'hui, après avoir réussi à influencer positivement ma santé physique et mentale à long terme, j'ai le bonheur de pouvoir aider des gens comme vous à intégrer le yoga dans leur vie, tout en étant en mesure d'adapter les postures à un grand nombre de limitations physiques grâce à mon expérience d'enseignement avec une clientèle de tous âges.

Et c'est ce que je souhaite pour vous aussi.

Donc peu importe que vous soyez débutant dans le domaine ou que vous ayez déjà entamé une pratique, vous avez dès maintenant accès à ma méthode dans ce document.

Allons-y!

# Intégrer le yoga dans mon quotidien

## Étape 1 : Décider d'un moment de 15 minutes dans la semaine

Choisir le jour et le moment de cette journée :

- Se lever 15 minutes plus tôt le matin (modifier l'alarme en conséquence et NE PAS utiliser le bouton snooze), ou bien après le travail, ou le soir. Pratiquer le matin fait en sorte que peu importe la façon dont la journée s'est déroulée, on a déjà pris soin de soi, c'est chose faite. Truc : pratiquer le vendredi en fin de journée ou le soir aide à faire passer son esprit en mode fin de semaine. Problème d'insomnie? Pratiquez le soir.
- **En parler à son entourage que l'on souhaite avoir ce temps pour nous.** Déléguer des tâches au besoin : est-ce qu'un des enfants ou le conjoint peut vider le lave-vaisselle à ce moment-là? Eux aussi devront prévoir 15 minutes supplémentaires au besoin. À chacun sa semaine s'ils sont plusieurs. Ce ne sera pas parfait, surtout les premières fois, et puis alors?
- **Marquer ce moment au calendrier.** Se mettre un rappel la veille ou quelques heures avant. Faire un rappel à l'entourage également. Préparer à l'avance les articles et l'espace dont on aura besoin : dans ce cas-ci, vous aurez besoin d'un espace au mur et d'un tapis d'exercice ou une couverture pliée (si vous n'avez pas de tapis de yoga).

**Première pratique, semaine 1** : faire la posture de jambes au mur pendant 10 minutes. Cette posture est la plus bénéfique de toutes les postures de yoga. Elle agit autant sur le corps que sur le mental grâce à son effet équilibrant sur le système nerveux. Elle améliore le fonctionnement du système digestif, de la circulation sanguine, améliore la flexibilité, réduit la douleur articulaire, la lourdeur dans les jambes et le stress. **Quand on a très peu de temps, d'énergie ou de motivation, c'est cette posture que l'on doit choisir, car elle est très puissante.**

Si vous avez des problèmes de dos, de cou ou les muscles derrière les jambes très tendus, je suggère la variation avec les jambes sur une chaise. Mettre une minuterie de 10 minutes sur l'application horloge de votre téléphone pour ne pas dépasser votre temps.



## La question à se poser avant l'étape 2: avez-vous fait la posture de jambes au mur pendant 10 minutes cette semaine?

### Étape 2 : Se donner les moyens d'honorer son rendez-vous avec soi-même

Maintenir les rappels de pratiquer. Sur un téléphone, les placer en mode hebdomadaire.

Ne pas se laisser distraire par :

- Nos séries préférées (êtes-vous vraiment obligé d'écouter un épisode de plus maintenant?);
- Notre téléphone, les réseaux sociaux et autres. Vous êtes la vedette de votre propre vie alors maintenez votre pratique pour vous!
- Si les jeunes enfants viennent tourner autour de vous pendant votre pratique, laissez-les faire quelques minutes et ils iront ailleurs probablement ensuite. La première fois, ils seront curieux, puis ça deviendra habituel pour eux aussi et ils vous laisseront faire;
- Si la tentation est trop forte, mettre le téléphone en mode ne pas déranger. Saviez-vous que les notifications créent à long terme une dépendance car elles provoquent une hausse de la dopamine dans notre cerveau? Pratiquez-vous à résister et ça sera plus facile dans l'avenir.

### À retenir : ça prend 21 jours pour intégrer une nouvelle habitude.

**Deuxième pratique, semaine 2** : faire la posture d'étirement des fléchisseurs de hanches les mains sur un dossier ou un siège de chaise, 7 respirations pour chaque côté. Cette posture est essentielle pour le bas du dos, pour lutter contre les douleurs sciatiques et pour le bas du corps en général, afin de maintenir une bonne posture et contrer les effets de la position assise prolongée. Ces muscles sont reliés à notre état mental et quand ils sont plus détendus, cela peut aider aussi à réduire l'anxiété. Terminer par la posture de jambes au mur (*ou variation avec chaise comme plus haut*), 5 ou 10 minutes. Besoins : espace au mur, tapis ou couverture pliée, chaise.



### Étape 3 : Instaurer l'habitude de pratiquer

Maintenir les rappels et la routine autour de votre séance de yoga afin de bien intégrer la bonne habitude, qui deviendra votre rituel de bien-être. Si un événement

perturbateur, tel des vacances, vient bousculer votre pratique pendant une ou quelques semaines, laissez les rappels en place afin de continuer là où vous aviez laissé dès que votre routine reprendra.

### Refaire la deuxième pratique.

**La question à se poser après 3 pratiques d'une fois par semaine: est-ce que vous vous sentez mieux dans les moments qui suivent la pratique? Garder cela en tête pour maintenir la motivation.**

Et voilà! Vous connaissez maintenant ma méthode rapide et efficace.

Il s'agit de la même méthode que mes étudiants dans mes cours ont utilisée ces dernières années et qui leur a permis d'obtenir des résultats parfois extraordinaires. Des gens venant de tous les milieux, avec des parcours différents, mais qui avaient tous le même besoin commun de se sentir mieux au quotidien. Une de mes participantes utilise beaucoup la posture de jambes au mur pour soulager le trouble nerveux de ses jambes. Une autre, qui fait de l'arthrite depuis des décennies, ne jure que par mes cours de yoga sur chaise.

Aujourd'hui cette même méthode vous est accessible à vous aussi! Je sais que certains d'entre vous utiliseront les étapes que contient ce document pour commencer à obtenir des résultats. Et c'est super!

Je sais aussi que d'autres souhaiteront aller plus loin encore, profiter d'un accompagnement plus rapproché, être guidé pas à pas, et c'est pourquoi j'offre des cours de yoga sous forme de vidéos.

En devenant étudiant de la formation Veroyoga, vous aurez accès à des pratiques guidées plus longues (30 minutes ou 60 minutes) mettant l'accent sur diverses parties du corps, des exercices de respiration, de la méditation, ainsi que des adaptations de postures pour divers problèmes spécifiques. Vous pourrez aussi explorer différents styles de pratique comme le yoga régulier, le yoga régénérateur et le yoga avec chaise.

Veroyoga est là pour rendre le yoga accessible au plus grand nombre possible.

Pour suivre l'évolution de ce projet et pour obtenir d'autres conseils, je vous invite à rejoindre notre groupe de discussion privé sur Facebook...

**[Cliquez ici pour rejoindre notre groupe de discussion sur Facebook](#)**

En attendant, profitez bien de cette petite pratique et maintenez là afin d'avoir une longueur d'avance pendant la formation!