INTRODUCTION

Au Programme de Méditation Autonome sur 21 jours.

Bienvenue !

Avant de commencer ton programme n'hésites pas à lire ces quelques lignes et à écouter la vidéo d'introduction au programme de méditation 😉.

Tout d'abord j'aimerais te préciser que le programme que tu t'apprêtes à réaliser n'est pas juste un programme de méditation, il s'agit d'un programme pour installer la pleine conscience dans son quotidien.

Car oui, il n'y a pas que des méditations 🧘 .
Il y a des méditations guidées, des relaxations, des exercices de respiration (pranayamas), un cours de yin yoga et des exercices de pleine conscience.

Le tout en 21 jours, pour expérimenter une nouvelle pratique dans la durée.

Le carnet de bord de ce programme est un vrai soutien pour maintenir ta régularité et constater ton évolution. Le remplir fait entièrement partie du programme, il va t'aider à mieux te connaitre et à prendre du recul sur tes émotions de la journée 😊.

Ce programme va t'aider également à installer un état de sérénité, une paix intérieure et une meilleure gestion de ton stress et de tes émotions 🙏.

Je te souhaite un très beau voyage de 3 semaines dans le monde de la pleine conscience 🌸.

Vanessa

MON CARNET DE BORD

Programme de Méditation 21 jours
Autonome

SEMAINE 1

	JOUR 1	JOUR 2	JOUR 3	JOUR 4	JOUR 5	JOUR 6	JOUR 7
Mon ou mes activités de pleine conscience, de la journée et toute activité physique :	**Vidéo : Comment s'asseoir pour méditer ?** **Méditation sur la Gratitude 8 min**	**Méditation en pleine Conscience I 5 min**	**Pranayama Samavritti La respiration carrée pratiquez pendant 5 à 7 min**	**Méditation sur la Bienveillance 13 min**	**Relaxation Scan Corporel 8min**	**Méditation d'ancrage 10 min**	**Activité de pleine conscience: Prendre sa douche 5 min (1)**
Mes impressions, ma météo intérieure **et/ou évènements marquants de la journée :**							
Mon journal de gratitude :	Aujourd'hui je remercie la vie pour :						

Vanessa.Yogini
vanessasustrac@gmail.com

Tu peux modifier ton programme comme tu le souhaites.
A respecter : une pratique par jour minimum 😉.

N'hésite pas à refaire les activités de la semaine précédente.

SEMAINE 2

	JOUR 8	JOUR 9	JOUR 10	JOUR 11	JOUR 12	JOUR 13	JOUR 14
Mon ou mes activités de pleine conscience, de la journée et toute activité physique :	**Méditation en pleine Conscience II 12 min**	**Méditation La douche de lumière 9 min**	**Pranayama Nadi Shodhana La respiration alternée 5 à 7 min**	**Méditation à la bougie 10 min**	**Relaxation Se réconcilier avec son corps 20 min**	**Pranayama UJJAYI Le souffle victorieux 5 à 7 min**	**Activité de pleine conscience: Marcher en pleine conscience. 20 min (2)**
Mes impressions, ma météo intérieure **et/ou évènements marquants de la journée :**							
Mon journal de gratitude :							

Vanessa.Yogini
vanessasustrac@gmail.com

SEMAINE 3

Tu peux modifier ton programme comme tu le souhaites.
A respecter : une pratique par jour minimum 😉

N'hésite pas à refaire les activités de la semaine précédente

	JOUR 15	JOUR 16	JOUR 17	JOUR 18	JOUR 19	JOUR 20	JOUR 21 🎉
Mon ou mes activités de pleine conscience, de la journée et toute activité physique :	**Méditation en pleine Conscience III 15 min**	**Méditation sur le Lâcher prise 14min**	**Relaxation Se ressourcer en forêt 9min.**	**Pranayama Bhramari La respiration de l'abeille 5 à 7 min**	**Yin Yoga La pleine conscience en posture 7:30 min**	**Méditation La gestion de la douleur 17 min**	**Activité de pleine conscience: Manger en pleine conscience (3)**
Mes impressions, ma météo intérieure **et/ou évènements marquants de la journée :**							
Mon journal de gratitude :							**FELICITATIONS!!**

Vanessa.Yogini
vanessasustrac@gmail.com

MON BILAN

Petit Bilan à remplir à la fin de ton programme.
Tu peux le garder pour toi et/ou me le partager,
ça m'aide beaucoup pour enrichir mes programmes.
🙏

Ce que j'ai aimé

💗

Mes difficultés:

⚡

Ce que je retiens

🙏🏻

Vanessa.Yogini
vanessasustrac@gmail.com

Pratiques en Pleine conscience.

1.La douche en pleine conscience
5 min.

Sentir l'eau c'est l'un des éléments les plus basiques de notre existence.
L'eau c'est la vie, notre origine. Toute la vie vient de là.

Prenons le temps aujourd'hui de communier avec cet élément.
Prenons le temps de le sentir, le ressentir en étant pleinement conscient des bienfaits qu'il nous apporte.
L'hydratation de l'organisme, de la peau et son nettoyage. Son potentiel de vie.

Laissez vous nettoyer par cette eau. Ne perdez pas une miette de cette expérience. Ressentez cette eau rentrer en contact avec votre peau. Ressentez ses propriétés, sa température ses particularités.

Concentrez vous QUE sur ça, avec TOUS vos sens.

Respirez calmement toujours connecté et en phase avec cette eau.

Puis posez l'intention que cette eau, cette douche, va venir nettoyer votre corps des impuretés et nettoyer tout votre organisme de tout ce dont il n'a plus besoin.
Cette eau va nettoyer les émotions négatives, les stress endurés , les problématiques présentes en ce moment, les choses qui encombrent votre esprit et votre corps.

Laissez cette eau nettoyer tout cela sur son passage.
Vous avez juste à laisser couler l'eau sur vous, respirer calmement et être attentif en Pleine Conscience.

Gardez cet état quelques respirations en accueillant toutes les sensations qui viennent.

Puis continuez votre toilette en prenant conscience de chaque geste, chaque ressenti. Toujours en Pleine conscience.

Profitez de ce moment pour apprécier votre douche à sa juste valeur.

2.Marcher en pleine conscience
20 min.

C'est LA pratique de méditation en mouvement de prédilection.
La parfaite pleine conscience en mouvement.
Vous allez à la fois retrouver le calme, l'apaisement dans votre corps et dans votre tête.

Une marche en pleine conscience n'est pas une simple promenade.
Il y a plusieurs écoles de méditation qui chacune recommande différentes règles.

Nous allons simplifier aujourd'hui et revenir à l'essentiel :

Il s'agit de sortir se promener dehors seul ou si vous êtes accompagné dans le silence complet sans échanges de regards avec l'autre personne.

Que vous soyez en ville ou au vert, l'exercice sera le même. Evidemment il est souvent plus agréable de le faire dans un parc ou en pleine nature.

Je vous invite ainsi à sortir vous promener pendant 20 à 30 minutes en coupant votre portable ou autres sonneries, sans musique ni autres distractions.

Suite 👇

2.Marcher en pleine conscience
20 min.

Mode d'emploi :

Les 5 premières minutes de votre balade; concentrez-vous en particulier sur votre corps, observez votre rythme, votre respiration, les ressentis et réactions de votre corps.
Comment je me sens aujourd'hui en mouvement ?

Essayez petit à petit de prendre un rythme qui vous convient.

Puis tout en gardant l'écoute de votre corps et de vos ressentis, commencez à regarder l'extérieur. Essayez de laisser passer vos pensées pour à chaque fois revenir à l'observation de tout ce qui vous entoure.

Toujours dans votre rôle du méditant : observateur neutre, sans jugement ni analyse.

On observe tout simplement. Même si c'est un endroit très quotidien, observez comme si c'était la toute première fois que vous découvrez cet endroit.

Observez avec TOUS vos sens : la vue, le son, l'odorat.

Continuez ainsi tout au long de votre balade.

Les dernières minutes demandez vous : Comment je me sens ?
Ai-je découvert de nouvelles choses ? De nouveaux points de vue ?

Puis remerciez vous 🙏.

3.Manger en pleine conscience.
15 à 20 min.

L'alimentation est notre source d'énergie principale.
La qualité et le contenu de notre assiette va avoir une incidence majeur sur notre état de santé : du corps et de l'esprit.

Si il est primordiale de bien choisir ses aliments il est tout aussi important d'être dans un bon état d'esprit au moment d'ingérer ces aliments.

Notre état de conscience au moment de la prise alimentaire va répercuter notre façon de la digérer, absorber ou non les nutriments, ou produire une réaction allergique etc.

Aujourd'hui nous allons donc nous concentrer sur notre état de conscience pendant un repas. Premièrement posez-vous la question : comment je mange habituellement ? Seul ? Devant un écran ? En compagnie ? Dans quel état d'esprit : neutre ? J'ai de la culpabilité ? Sans réfléchir ni observer ce que je mange ?

Puis nous allons procéder à un exercice de pleine conscience : Manger en pleine conscience.

Pour cet exercice je vous invite à prendre un repas de préférence seul, sans bruit, ni musique en fond.

Tout d'abord prenez conscience de votre état avant la prise alimentaire : Prenez une posture assise le dos droit, fermez les yeux , prenez quelques respirations et observez votre état. Prenez le temps de respirer et de ralentir votre respiration.
Si vous êtes un peu agité : prenez le temps de vous détendre.
Si cela est nécessaire peut-être faire un pranayama avant de manger si vous êtes trop agité ou nerveux.

Puis une fois serein :
Ouvrez les yeux et observez votre assiette.
Observez les couleurs, les nuances et sa composition.

Suite 👇

3.Manger en pleine conscience.
15 à 20 min.

Continuez à respirer calmement.

Ensuite, pensez à tout le bien que va vous apporter cette alimentation dans votre corps.
Les apports, nutriments, fibres, vitamines, les minéraux, tout le bien.

Gardez cette idée en tête encore quelques respirations.

Puis commencer à déguster, prenez des petites bouchées.
Prenez le temps de savourer chaque bouchée de profiter et d'observer tous les arômes, textures.

Gardez en tête tout le bien que va vous procurer ce repas, à chaque bouchée.

Mangez lentement en observant et savourant attentivement.

A la fin du repas remerciez cette nourriture, la terre nourricière et toutes les personnes qui ont travaillé pour vous procurer cette nourriture (du producteur au vendeur en magasin).

Puis remerciez vous pour ce moment.

🙏