

Je  
commence  
le yoga

Une bonne fois pour toutes !

[www.nikka-en-vrai.com](http://www.nikka-en-vrai.com)

## Table des matières

Hello, you !.....	2
De toi à moi.....	4
Accepte tes limites .....	6
Laisse-toi du temps pour progresser .....	8
Tes principes de base .....	10
Bravo, Yogi ! .....	12

Hello, you !

Tu es arrivé jusqu'ici par curiosité, mais en même temps, tu sais au fond de toi que tu as besoin

Tu cherches une activité physique simple et sans prise de tête.

Tu cherches une activité bon marché.

Tu cherches une activité à pratiquer chez toi, si possible.

Tu voudrais une activité qui t'aide à canaliser ton stress.

Tu te dis que le yoga, ça pourrait le faire, et tu as envie d'essayer, mais tu ne sais pas comment t'y prendre

Tu t'intéresses au yoga mais tu crois que c'est trop compliqué pour toi.

No more drama ! No panic ! Ce petit guide que tu as entre les mains est fait tout spécialement pour toi !

En démarrant, le yoga, j'ai eu les mêmes hésitations que toi, et j'ai dû m'y reprendre à plusieurs fois. Toutefois, au fil du temps, j'ai fini par consigner toutes ces petites choses qui m'ont aidée à démarrer une routine de yoga pour ne plus lâcher jusqu'à aujourd'hui et je les ai consignées dans cet ebook.

Et toi aussi, maintenant, tu vas pouvoir en profiter ! Tu poursuis la lecture ? Alors, je n'ai plus qu'à te dire Enjoy !

## De toi à moi

Tout d'abord, merci pour ta confiance ! J'en suis très honorée ! Et oui, ton temps est précieux et tu le prends tout de même pour lire cet ebook.



Tu ne seras pas déçu ! Allez, maintenant, on commence sans plus perdre de temps !

Pour commencer, il faut que je te dise un truc. Bravo pour cette initiative !

Tu cherches à te mettre au yoga une bonne fois pour toute et tu n'as pas envie de laisser tomber comme les autres fois, cette fois-ci. Bravo !!!!! Je t'invite à te féliciter aussi, car c'est une

excellente décision que tu as prise pour ton corps et toi ! Pourquoi ? C'est simple :

- Tu acceptes de casser ta routine pour inclure quelque chose de nouveau dans ta vie. Et crois-moi, ce nouveau, tu ne vas pas le regretter. Bien au contraire !
- Qui plus est, tu vas faire partie de ceux qui osent faire les choses, plutôt que de se contenter d'avoir envie de les faire, ces choses. Et ça, ça fait toute la différence.
- Maintenant, voyons ces trucs qui vont t'aider à ne pas lâcher le yoga !

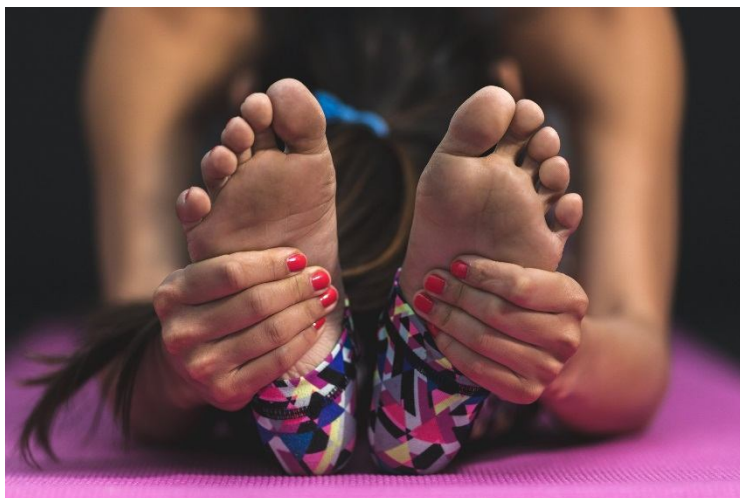
## Accepte tes limites

Il n'y a pas de compétition, c'est un travail de découvertes qui évolue au fil du temps.

Tu te trouves souple comme un bâton en bois ?

Peu importe, ça ne durera pas. Continue à t'exercer, doucement, constamment et sans te faire mal. Les progrès arriveront très vite.

D'ailleurs en parlant de progrès, il faut que tu saches, moins tu es souple, plus vite tu progresses et de manière spectaculaire, en plus !



Donc tu vois ? Ne pas te mettre au yoga parce que tu es raide, ce n'est pas un motif valable !



## Laisse-toi du temps pour progresser

Tu as décidé de te mettre au yoga en moins d'une minute. ça va vite ! Par contre, ta pratique, elle, elle va se construire. Et pas en une minute. C'est comme une montagne, c'est pierre après pierre.



Prend-le temps de savourer tout ce que tu vas découvrir : tes nouvelles capacités, l'existence de nouveaux muscles, le sentiment de bien-être associé à la pratique (détente), l'allongement de tes muscles, leur tonus, ton ventre de plus en plus plat...

Avant d'être souple comme un chat tu as bien  
d'autres petites victoires à savourer !

## Tes principes de base

Maintenant que ta décision est prise et que tu commences à pratiquer, garde en tête ces trois principes pour te faciliter la tâche :

1. Si tu suis des cours, assure-toi d'être fraîche avant : c'est un signe de respect pour le prof et aussi, tu seras plus à l'aise pour te détendre et te concentrer sur la pratique (dissimuler des pieds ou des aisselles qui puent à quelqu'un qui s'approche, c'est juste pas possible).
2. Ne force jamais ton corps : tu n'arrives pas à attraper tes pieds ? Pas grave ! Attrape tes mollets ou tes chevilles ! Le yoga, c'est de la bienveillance envers son corps, pas une lutte contre soi-même.



3. Laisse 2 heures entre Ta pratique ou un cours et un repas léger. 4 heures pour un repas copieux : autrement, tu risques la nausée, voire plus...

Bravo, Yogi !

Ça y est, tu pratiques ! Tu y prends goût et tu as tes petites habitudes ! ça vaut bien un sourire toutes dents dehors, moi, je dis !



Pour garder et entretenir cette précieuse initiative que tu as mise en place, viens partager sur le blog ou sur la page Facebook, dans les commentaires ! N'hésite pas à poser des questions, à partager tes expériences à proposer des choses, même ! Tout est envisageable.

Namasté et more love ! ^ ^

Nikka