

Yogini Naturaе

*Winter is coming*

Yoga & Naturopathie





## PRÉSENTATION

Marine professeur de Yoga et  
Naturopathe.

Je te propose, avec l'aide de cet  
ebook, d'augmenter ta force vitale  
et faire le plein d'énergie en  
préparation de l'hiver qui arrive.

YOGINI  
THE AIR  
Fabien |  
PHOTOGRAPHIE

# Yogini Naturae



# Sommaire



Introduction



Yoga : Asana & Méditation



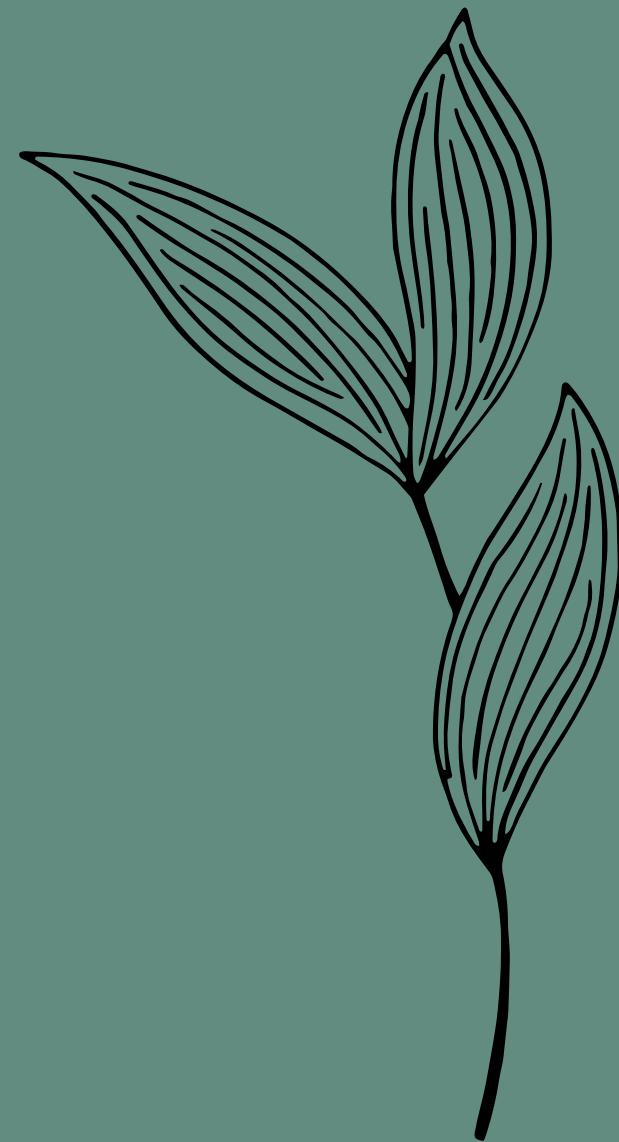
Naturopathie : Aroma & Phyto



Alimentation & Recettes

# Introduction

## *Yoga & Naturopathie*



L'hiver arrive et avec lui le froid et le manque de luminosité. La petite dépression saisonnière pointe le bout de son nez ? Tout d'abord, je vais te proposer des postures de yoga qui vont te donner de l'énergie mais aussi du baume au cœur. On va cultiver ensemble ta propre lumière. On parlera ensuite du chakra du cœur Anahata et de ses effets sur ton corps et ton esprit. Rien de plus puissant que ce que la nature nous offre, tu trouveras en seconde partie, mes conseils et astuces en Naturopathie avec l'utilisation des plantes et H.E (huile essentielle) qui vont booster ton organisme et soutenir ton système digestif. Les fleurs de Bach seront nos alliées naturelles pour faire face aux moments de doutes, de peurs, de tristesse... Et pour finir, l'alimentation et le sommeil, deux piliers de la santé en Naturopathie.

Avec ce programme l'hiver n'a qu'à bien se tenir !

# YOGA

Zoom sur ...

*Surya Namaskar*

La salutation au Soleil

# SALUTE THE SUN

En sanskrit Surya est le soleil, Namaskar est la contemplation ou salutation. Traditionnellement pratiqué le matin accompagné par le lever du soleil cet enchainement dynamique est donc dédié à honorer l'astre qui représente la lumière, l'énergie Yang et la source de toute vie sur terre.

La salutation avec la pratique moderne actuelle est très souvent pratiquée en début de cours de yoga car elle permet de réveiller le corps entier, physique et mental, de faire monter la chaleur (et oui on transpire vite) et de commencer à assouplir le corps pour se préparer aux Asana (posture en sanskrit) qui vont suivre.

En alternant les flexions avant (qui incarnent l'acte de prosternation) et arrière (qui ouvrent notre corps vers le ciel) elle active en nous une réelle unicité et harmonise nos énergies masculine (yang) et féminine (yin).

Toute en fluidité, chaque mouvement, chaque posture se cale sur le rythme de la respiration.

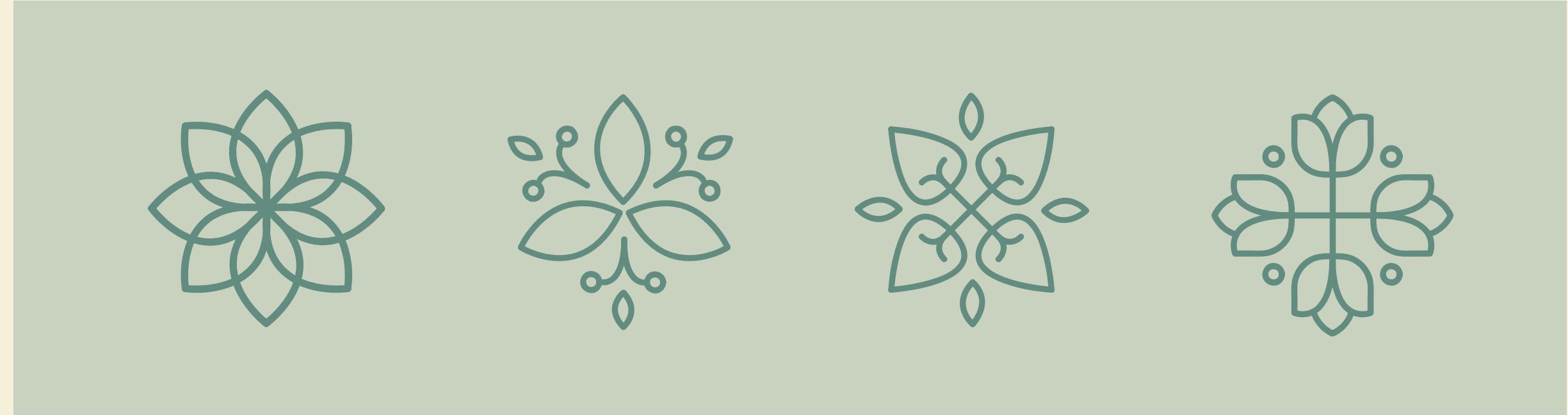


# ASANA

*Open your heart*

Urdhva dhanurasana est la posture de la roue (ou plus communément appelé "le pont") est une posture exigeante qui demande à être travaillée en amont avec des postures plus douces afin de ne pas se blesser.

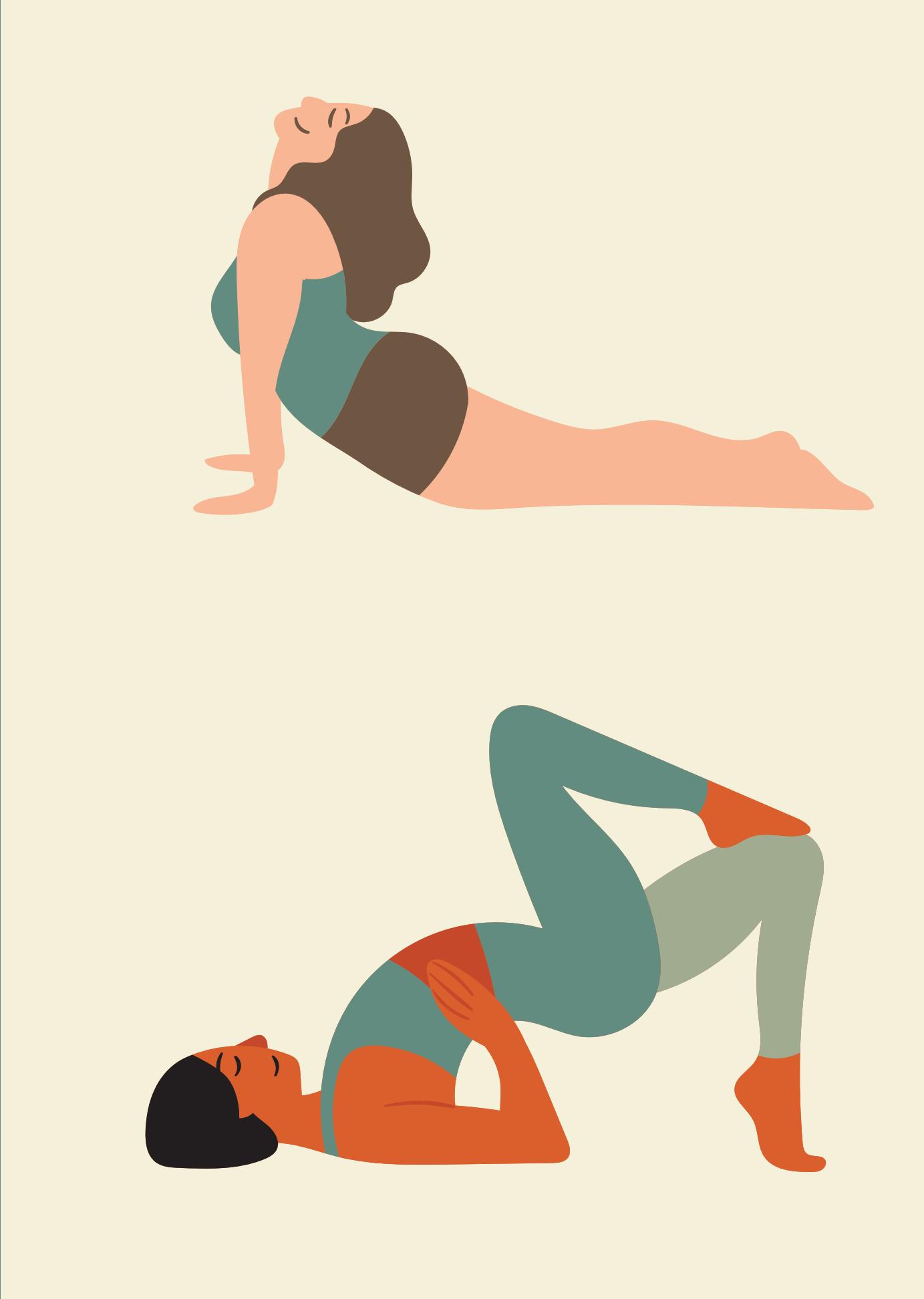




Sur le plan énergétique la posture urdhva dhanurasana active les sept chakra (roues énergétiques) et les harmonisent. Le chakra du cœur est quant à lui en pleine expansion /extension dans cette posture. Sentiments euphorisants et bien-être instantané.

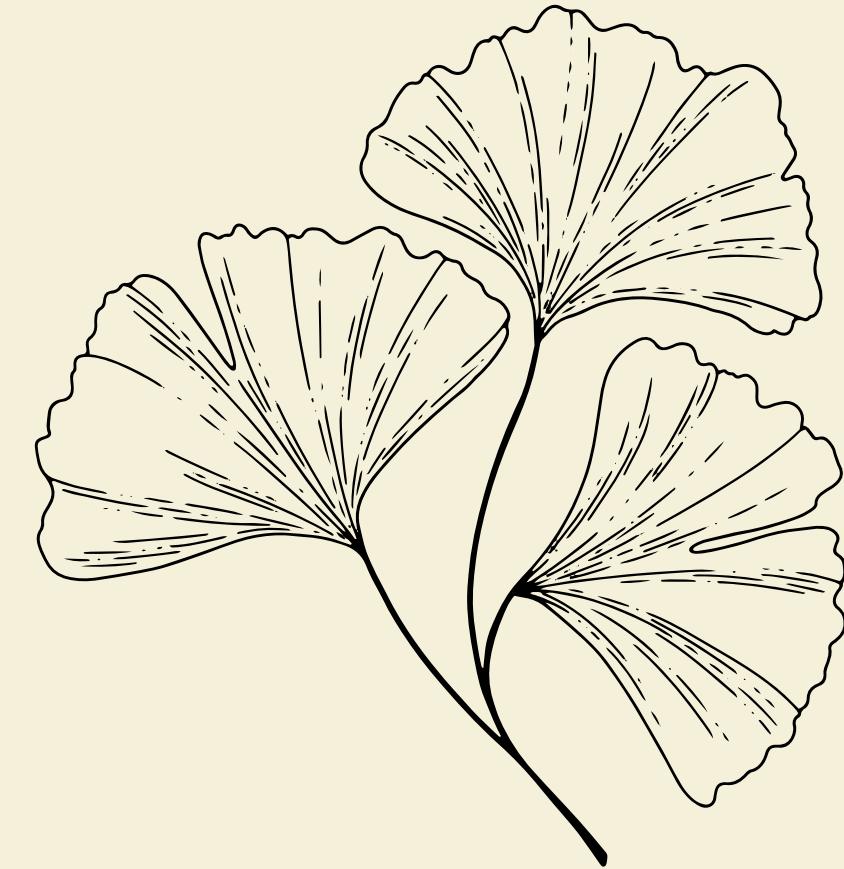
Sur le plan physique cette posture étire toute la partie antérieure du corps (l'avant) et permet une grande ouverture de cœur en renforçant et assouplissant la zone scapulaire (côtes, sternum, muscle des épaules ...) mais aussi la colonne vertébrale, les jambes. La zone abdominale est étirée ce qui aura pour effet de stimuler les organes internes.

# Inhale / Exhale



Avant de pratiquer cette posture intermédiaire on commence par : la posture du demi pont (setu bandha sarvangasana) et explorer les ouverture de coeur avec la posture du cobra ou de l'arc .

Contre-indications en cas de douleurs au cou, poignets, épaules, et les douleurs dorsales (type hernies, lombalgie...)



# *Anahata*

Le Chakra du Cœur, amour universel et  
inconditionnel

Situé au niveau de la poitrine son nom en sanskrit est Anahata

Fonction : Amour , union

Métal : Cuivre

Glande endocrine : Thymus

Corps énergétique : Astral

Élément : Air

Planète : Vénus et le soleil

Couleur : Vert et rose

Sens physique : Le toucher

Mantra : Yam

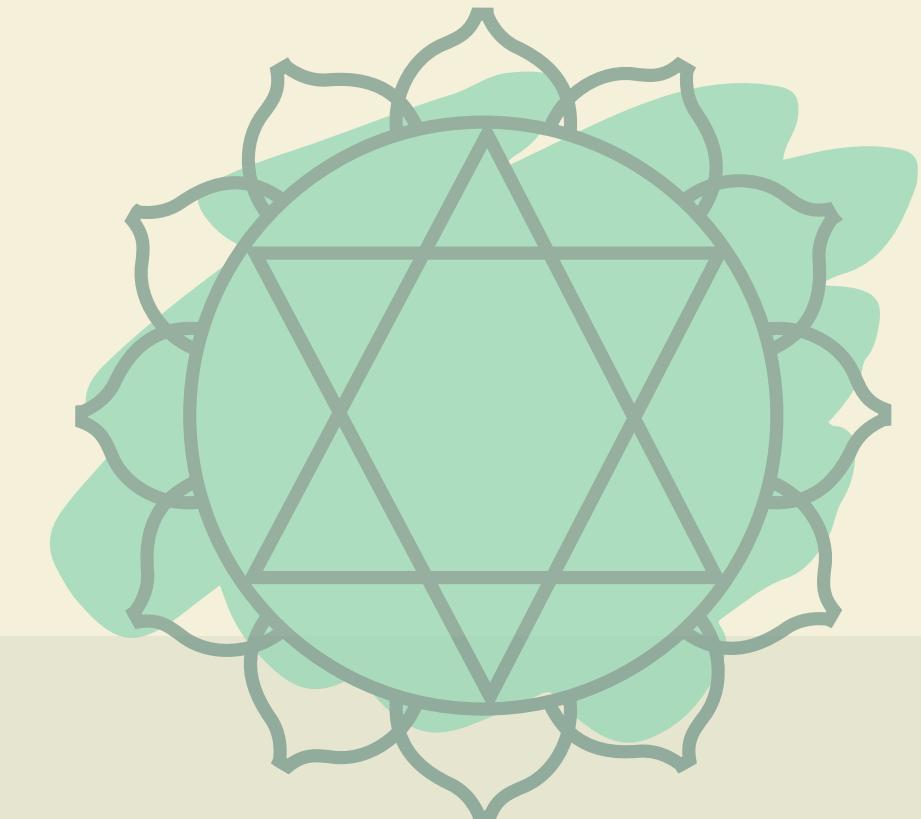
Symbole : Le lotus à 12 pétales



Il représente la respiration , le « Prana » qui est le souffle de vie .

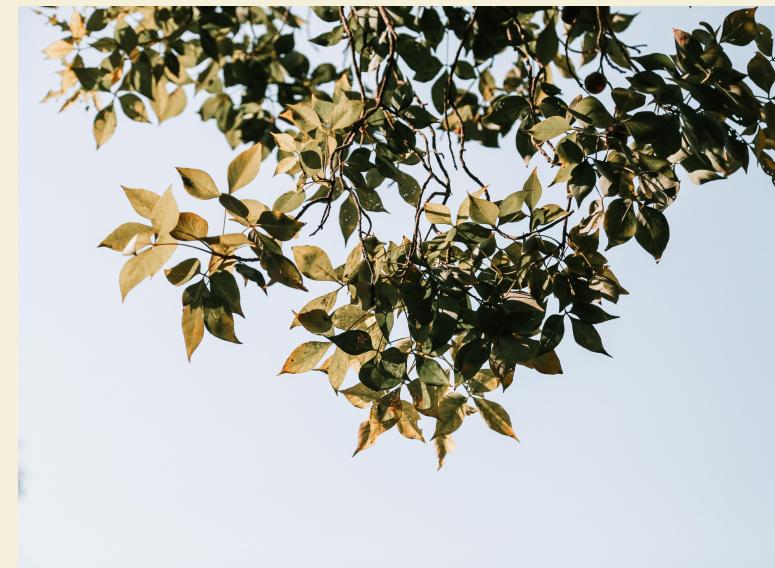
Lié à l'appareil respiratoire, le cœur, la circulation sanguine, la partie haute de la cage thoracique et du dos. Il est souvent dit que se loge dans Anahata le divin qui est en nous et que de ce fait nous sommes connectés à lui à chaque instant. Anahata nous offre la clé de la liberté personnelle .

Il est le 4éme Chakra et reçoit de l'énergie des six autres Muladhara le chakra racine , Svadhisthana le chakra sacré, Manipura le chakra du plexus solaire ,Vishuddha le chakra de la gorge , Ajna le chakra frontal (troisième œil), et Sahasrara le chakra coronal .



CETTE ÉNERGIE EST TRANSFORMÉE EN AMOUR INCONDITIONNEL . IL EST ÉGALEMENT LE CHAKRA DU PRÉSENT SITUÉ ENTRE LES ÉNERGIES PSYCHO-ÉMOTIONNELLES DES 3 CHAKRAS INFÉRIEURS (LE PASSÉ) ET LES ÉNERGIES MENTALES ET SPIRITUELLES DES 3 CHAKRAS SUPÉRIEURS (LE FUTUR).

Lorsque  
Anahata est  
équilibré  
nous  
sommes  
capable de :



- RECEVOIR ET DONNER DE L'AMOUR
- SE RESPECTER SOI-MÊME ET LES AUTRES
- ÊTRE EMPREINT DE SAGESSE , COMPASSION ET SINCÉRITÉ
- PROFITER DE LA VIE EN ACCEPTANT CE QU'ELLE NOUS OFFRE
- ÊTRE OUVERT ENVERS LES AUTRES
- STABILISER NOTRE MENTAL ET NOTRE CORPS PHYSIQUE



# Méditation Guidée

*Accueillir l'hiver*

Voici une courte méditation pour faire le plein d'ondes positives. Laisse toi guider par ta lumière intérieure.

[Clique sur le lien](#)

*Aromathérapie  
& Phytothérapie*

NATUROPATHIE



# Système immunitaire et microbiote

Le défi principal en naturopathie sera d'augmenter sa vitalité, soutenir le système immunitaire et prendre soin de son microbiote

Qu'est ce qui va perturber notre organisme en cette saison d'automne/hiver?

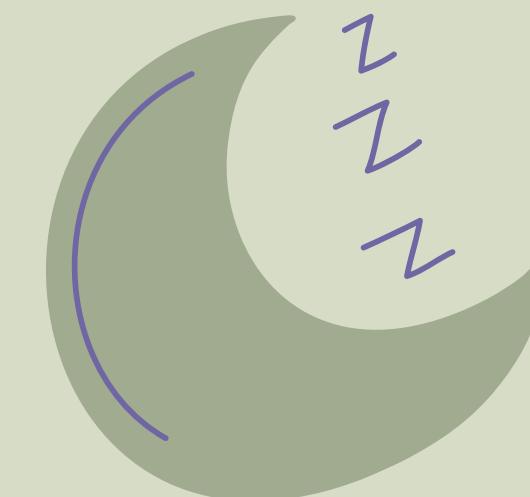
## L'ALIMENTATION



## LE STRESS



## LE SOMMEIL



Le stress va favoriser un état d'anxiété et va épuiser l'organisme à cause de la production de cortisol qui va diminuer la réponse immunitaire. Le manque de luminosité de cette saison y est également pour quelque chose puisque la dépression saisonnière l'accompagne généralement (baisse de moral, tristesse...) et avec elle le manque de vitamines D !

## *Plusieurs conseils*

On sort prendre l'air plusieurs fois par jours (minimum 20 minutes/jours) pour marcher en pleine nature ou dans un parc, prendre son déjeuner du midi dehors ça marche aussi ! ainsi le visage (à minima) est exposé à la lumière naturelle, cela participera à la création de la vitamine D et te redonnera le moral.

Quelques plantes peuvent aussi t'aider à booster ton énergie : ginseng, ginkgo biloba, romarin, menthe poivrée... (on n'hésite pas à rajouter du gingembre frais dans sa tisane, énergie assurée)

Synergie Anti-déprime : H.E de Citron (*citrus limonum*) + H.E de pamplemousse (*citrus x paradisi*) à diffuser quand vous en ressentez le besoin ou quelque goutte sur un mouchoir pour respirer quand on sent une baisse de moral/stress pointer le bout de son nez.



# Aromathérapie & Phytothérapie

Notre microbiote (flore intestinale) et notre système immunitaire sont intimement liés. Les intestins sont constitués de milliards de bactéries qui ont pour but de protéger et d'augmenter nos défenses immunitaires qui sont créées à 70% dans nos intestins.

**Les plantes du système digestive et immuno-stimulantes:** Romarin, Astragale, échinacée, ginseng, thym, gingembre, réglisse, le curcuma et la menthe poivrée.

**Les H.E utiles en cette saison :** Ravintsara (*cinnamomum camphora*), pin sylvestre (*pinus sylvestris*), pamplemousse (*citrus x paradisi*), eucalyptus radié (*eucalyptus radiata*), menthe poivrée (*mentha x piperita*) ...



## ROMARIN

Stimulant du système circulatoire et digestif, antispasmodique, antiviral, digestif, antioxydant, anti-inflammatoire

## GINGEMBRE

Immunostimulant, antifongique, antibiotique, antiparasitaire, diurétique

# SOMMEIL



Le sommeil est primordial sur le plan qualitatif et quantitatif.

Il permet au corps de se régénérer et de produire bon nombre d'hormones indispensables au maintien de l'énergie vitale. Je te conseil de rester à l'écoute de ton corps et de respecter son propre cycle, les yeux qui piquent ? Des bâillements ?

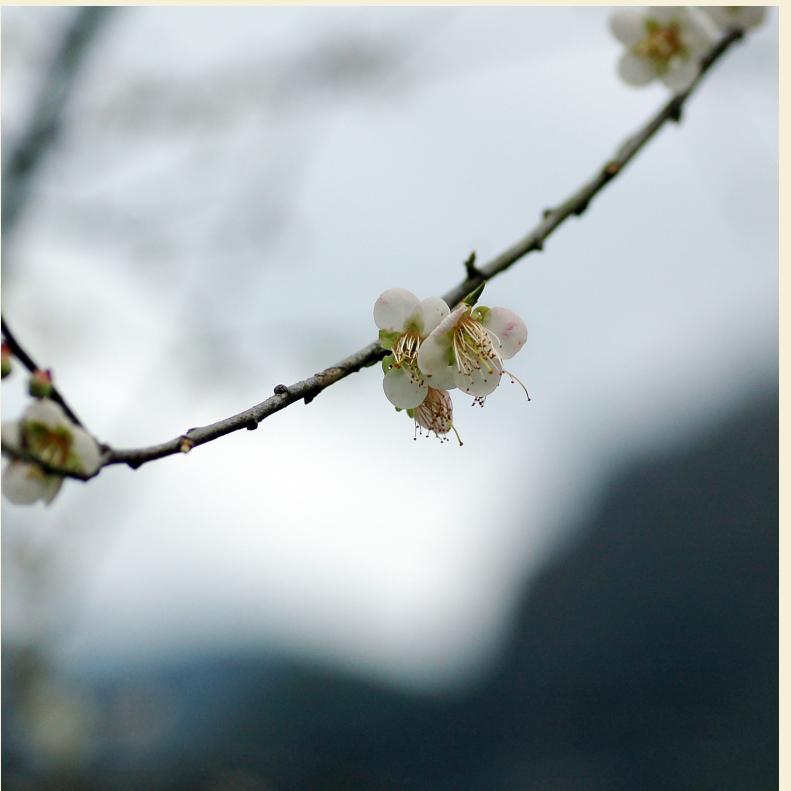
Ne rate pas le train du sommeil, ton corps t'envoie des messages clairs de son besoin de repos.



Tu peux également préparer l'arrivée de Morphée avec une bonne tisane 30 minutes à 1h avant le coucher : Lavande, Passiflore, Mélisse, tilleul ...

Choisis une Huile Essentielle (H.E) réputée pour son effet relaxant, calmant comme la lavande vraie (*lavandula angustifolia*) ou Orange douce (*citrus sinensis*). Une fois ton choix fait tu peux soit : mettre 1 goutte d'H.E sur ton oreiller ou la diffuser grâce à un diffuseur dans la chambre pendant 15 minutes maximum (attention on pense à aérer la pièce) ou d'utiliser l'H.E de ton choix en "bain aromatique" (1 goutte d'H.E dans ton gel douche ou dilué dans du sel d'Epsom dans un bain chaud)

Si tu souhaites en savoir plus sur les troubles du sommeil, comment ritualiser ce moment sacré du couché, je te conseille l'e-book Sommeil : Rituels Yoga & Naturopathie disponible [sur mon site.](#)



# ZOOM SUR ...

*Les fleurs de Bach*

# Les fleurs de Bach

Mise au point par le Dr Edward Bach dans les années 1930. Elles sont aux nombres de 38 fleurs et sont utilisées pour gérer les émotions de la vie quotidienne comme le stress, la colère, la tristesse, la peur. Elles ont une action sur les blocages émotionnels également. Ces remèdes ont pour but d'élever notre fréquence vibratoire et d'augmenter nos qualités intérieures tel que la confiance en soi, la persévérance, le courage, l'amour des autres....



# Classification des fleurs de Bach

- **Les fleurs de peurs** ( craintes et angoisses)
- **Les fleurs d'incertitude** (difficulté à décider ou d'aller au bout des choses)
- **Les fleurs de manque d'intérêt pour le présent** (déconnecté du moment présent)
- **Les fleurs de solitude** (tendances égocentrique)
- **Les fleurs d'hypersensibilité aux influences et idées**
- **Les fleurs de découragement ou désespoir**
- **Les fleurs du souci excessif pour autrui**



*“ L’âme a une mission et lorsqu’elle souhaite la réaliser, la personnalité ne lui facilite pas la tâche. La meilleure image est celle d’une âme qui souhaite jouer sa symphonie sur le clavier d’un piano, mais qui constate que celui-ci est désaccordé. Les élixirs floraux sont des accordeurs de piano.” Docteur Edward Bach*

Sur le site officiel des Fleurs de Bach tu peux remplir un questionnaire, sous forme de quiz avec plusieurs catégories en fonction de l’aspect psycho-émotionnel, qui te proposera l’élixir ou les élixirs floraux le plus adapté à tes émotions.

# Alimentation

## *Je prends soin de mon microbiote*



### On Mange quoi ???

On mise sur une alimentation riche en fruits et légumes de saisons mais surtout on nourrit sa flore intestinale avec des pré et probiotique : Ail, betterave, oignon, poireau, panais, kéfir, kombucha, lactofermentation, levure de bière vivante

On fait le plein de vitamines et minéraux :

Vitamines A, B, C, E et D : carotte, patate douce, courge, œufs, poisson gras, ail, persil, shitaké, paprika, graines de tournesol et sésame, choux, banane, spiruline, agrumes, brocoli, amande, noisette et le plein d'huile végétale (tournesol, germe de blé, avocat, colza...), chou kale....

Les aliments de cette saison : Haricot, légumineuses, céréales, carottes, pomme de terre, navet, endive, les courges et les choux, oignon et ail, poire et pommes, ananas, avocat

Mais aussi pour le zinc et le cuivre : pavot, céleri, graines de citrouille, fruits de mer, noix et légumineuses...



# RECETTE BOISSON PÉTILLANTE AU KÉFIR

Le kéfir est un aliment vivant, ce sont en fait des bactéries, levures et ferment qui composent ces petits grains. Ils vont nourrir la flore intestinale et la protéger. Souvent boisson, la préparation va alors fermenter et sera très riche en probiotique naturels.

## Ingrédients:

- Grains de kéfir
- 1 citron bio
- 1 figue séchée
- 2 abricots secs
- Du sucre non raffiné bio
- De l'eau de source ou filtré



Préparation/ conseil ne surtout pas utiliser d'ustensile en métal

1. couper le citron en 4 et retirez lui sa peau pour qu'il ne reste que la chair.
  2. dans un bocal (ou n'importe quel récipient avec une ouverture bien large) versez les graines de kéfir (en fonction de la quantité dont vous disposez) exemple 3 càs
  3. ajouter la même quantité de sucre non raffiné (ex 3 càs)
  4. puis ajouter le citron coupée la figue sèche et les abricots secs
  5. Couvrez d'eau, fermez le bocal mais pas en entier pour laisser s'échapper le trop plein de gaz et mettre dans le noir pendant 48h (ou jusqu'à ce que tous les fruits soient remontés à la surface)
  6. filtrez votre boisson et conservez-la au frais pendant 3 à 5 jours
- Dans l'idéal tu peux boire 1 à 2 verres par jour.



# RECETTE

## Patates douces rôties et riz basmati

### Ingrédients

**2 patates douces  
1 gousse d'ail  
de l'huile de  
sésame  
de la sauce soja  
1 citron vert  
du gingembre  
frais ou en  
poudre  
du riz basmati  
des noix de cajou  
et canneberges  
séchées**

### Préparation

1. faites cuire le riz comme indiqué sur l'emballage puis réserver
2. épluchez les patates douces, l'ail et les couper en morceaux (vous pouvez presser l'ail aussi)
3. dans un poêle faire cuire à feu moyen les morceaux de patates douces et l'ail avec un peu d'huile de sésame jusqu'à ce qu'elles soit bien doré et tendre
4. râpez un petit morceau de gingembre frais puis versez 2 càs de sauce soja puis continuer la cuisson pour faire légèrement caraméliser le tout.
5. une fois la cuisson terminé, dressez votre plat avec la patate douce et le riz, arrosez de citron vert, quelque noix de cajou et fruits secs (graine de courge)

*Bon appétit*



Namaste

J'espere  
plu et

# Remerciement

Merci à toi qui me lis,  
de tout coeur que cet Ebook t'as  
qu'il t'apportera du bien-être  
dans ton quotidien.

Prends soin de toi.  
Marine

 @yogini\_natura

[yogininatura.wixsite.com](http://yogininatura.wixsite.com)

 [yogini.natura](#)

yogini.natura@gmail.com

# Yogini.Natura



Tous droits réservés-Marine Gorez/Yogini naturae  
Toute reproduction partielle ou totale est strictement interdite sans l'autorisation de l'autrice

*Novembre 2020*