



DES LIENS A PARTAGER

Avril 2024

CITATIONS (CI) & CHANTS (CH)

CI 01/01/2024, 08:11 - Yoga Cecile:

« Nous sommes tous des visiteurs de ce temps, de ce lieu ; nous ne faisons que les traverser. Notre but ici est d'observer, d'apprendre, de grandir, d'aimer... Après quoi, nous rentrons à la maison. »

Proverbe aborigène

"Cherchez sans cesse à progresser en tranquillité, en bonheur, en confiance, c'est l'attitude la plus efficace. N'écoutez pas les suggestions contraires qui vous viennent du dehors."

Shri Aurobindo

« Dès que vous en avez l'occasion, reconnectez-vous à votre respiration, comme si quelqu'un vous prenait par la main et vous emmenait au centre de vous, dans ce lieu doux, calme, paisible... »

Swami Umananda

CI 01/01/2024, 08:38 - Cydy 10:

« Apprendre à descendre marche par marche et s'arrêter sur chacune pour regarder l'horizon dès chacune, et non la marche suivante.

C'est ainsi seulement que nous ne tomberons pas ; chaque horizon nous soutiendra jusqu'à la suivante.

Et en descendant la dernière marche, bien que nous n'ayons plus besoin d'horizons, cette dernière adoucira la descente de celui qui préfère observer les horizons plutôt que de baisser les yeux à chaque pas de peur de tomber.

Seuls les regards les plus longs peuvent voir ce qui est le plus près. »

Robert Juarroz

CH 20/10/2023, 10:06 - Yoga Cecile: https://youtu.be/9oaFBEiAvEA?si=P9T_yY4fe8Xr5Ej2

CH 20/11/2023, 21:52 - Yoga Cecile: https://music.youtube.com/watch?v=K1BdFQX9SQQ&si=Za-J1A_wL5a152p

CH 24/12/2023, 20:01 - MEUDEC Florence: <https://www.facebook.com/share/r/aYEEHJmbHCR1Hxsb/>

ANATOMIE (AN) & POSTURES (PO)

AN 23/11/2023, 15:34 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/A9XTmztAfp0?si=2xz89dBQo-07yCYO>

AN 18/12/2023, 08:22 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/IYM-kuYWz2g?si=gqp8o1DNBtahi9ls>
<https://www.facebook.com/reel/1287635741871744?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v>

AN 18/12/2023, 08:34 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/2Bx-GDjbl2Y?si=CiXvREh0hTF8p51P>

AN 01/01/2024, 08:20 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/29anicn0h3o?si=bhr7mXNnVS3xc82w>

AN 25/01/2024, 23:26 - Yoga Cecile: <https://youtu.be/blgsFwmSFQ0?si=PKyfl5iTNK-WXNYn>

AN 27/01/2024, 20:40 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/0fsa5b68TrA?si=UTXSPoQTfll6gJyl>

AN 10/02/2024, 12:50 - Yoga Cecile:
<https://www.facebook.com/reel/2157218711285918?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v>

AN 05/03/2024, 07:00 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/x2C7lrQfH6M?si=KinybDqHQt4phmQM>

AN 05/03/2024, 07:00 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/k5NyB2cixYE?si=vyBgfZeKsYoljeFX>

AN 05/03/2024, 07:10 - Yoga Cecile: https://youtube.com/shorts/wU1q8vQ150w?si=6hJWQo_hIEgGw_05

PO 25/11/2023, 20:54 - Yoga Cecile: https://youtube.com/shorts/1_zzJSQWbfA?si=VxpLrfCsSjQMRsyZ

PO 29/11/2023, 18:11 - Yoga Cecile: <https://youtube.com/shorts/yi0EFzxDpiw?si=tVZxg3o45SMmgxu7>

Lorsque la balle monte inspirez/ pause lorsque la balle est horizontale/ expirez lorsqu'elle descend. Pratiquer 1 fois par jour 5 mn

<https://youtube.com/shorts/tzrSKXsD-FY?si=58XwWbcB5AgsTW83>

PO 23/02/2024, 09:50 - Yoga Cecile:

<https://www.facebook.com/100057642331054/posts/841378417793562/?mibextid=rS40aB7S9Ucbxw6v>