

# Comment vous impliquez vous ?

Par ma régularité aux cours, par mon attention, en écoutant mon corps...

Par une participation régulière + petite pratique perso à la maison

Par mon assiduité, en pratiquant à la maison, en expérimentant et en cultivant l'autonomie.

Par ma présence assidue, les échanges avec le groupe et le professeur

*Du mieux que je peux pour tirer bénéfice, calme, plaisir, concentration*

*Avec plaisir et beaucoup d'attention*

*Dans la régularité, l'assiduité de présence aux cours, c'est un engagement avec moi même*

En reprenant des postures, ou respirations

En écoutant des conférences

En faisant le lien avec d'autres pratiques

En restant concentrée à la guidance douce et les postures proposées bienveillantes

En prenant mieux conscience de mon corps, en adaptant les postures suivant mon ressenti

En mettant en application les exercices de respiration ... mon asthme me cause moins de souci.

En ajustant mon emploi du temps pour m'offrir ce moment.

***En accueillant ce qui est, en sortant des "il faut" et "je dois", pour être dans l'instant présent, le lâcher prise***

En accueillant le groupe (le cours se déroule chez une personne qui nous accueille dans sa maison)

***En quittant mon travail plus tôt quand cela m'était permis, en priorisant cette activité plutôt qu'une autre, en étant attentive aux recommandations.***

En étant attentive, en faisant confiance au professeur qui est par définition bienveillante, en faisant de mon mieux pour faire ce qui m'est proposé. *En étant aussi attentive aux autres participants.*

***En étant présente quasiment à tous les cours sauf impératif. j'ai participé à un atelier un dimanche, je reprends chez moi quelques respirations et quelques postures.***

Quel bonheur d'arriver à synchroniser le mouvement avec la respiration

Peu impliquée, je viens pour la bienveillance de la prof

Mon implication me permet d'améliorer les postures proposées et d'accepter celles que je ne peux pas pratiquer.

***Spirituellement : pleinement. Physiquement : comme mes vieux os le permettent...***

***Assidument lors des cours et dans mon quotidien***

Je fais davantage attention à ma posture et ma respiration en dehors des séances.

J'apprends à écouter mon corps

***Je comprends de plus en plus ce que veut dire " l'espace de travail, le laboratoire du tapis".***

Je tâche d'être aussi assidue que possible aux cours, mais ne pratique que très peu en dehors

Je m'implique au maximum de mes capacités pendant les cours, plus difficilement dans la vie quotidienne

Je m'implique le mieux possible dans chaque séance en fonction des possibilités du jour

Je fais de mon mieux.

***J'inscris les cours dans mon agenda professionnel***

Je viens plusieurs fois par semaine et suis très assidue

***Je lis Regard!***

Je suis ponctuelle et régulière

**Je suis fidèle depuis des années, c'est un engagement vis-à-vis de moi-même (régularité, ponctualité) et je participe aux ateliers et stages proposés par ma professeure**

**Je me rends compte de l'évolution de mon implication au fur et à mesure de l'avancée de la séance, je deviens de plus en plus consciente, le rapport au corps et au souffle évolue.**

Je ne fais pas de yoga en dehors du cours, je ressens le besoin d'être avec un professeur (c'est ma première année de yoga).

Je suis toujours en avance, pour être sur place sans stress et prendre le temps de me poser avant le début du cours. Je participe aux ateliers et stages proposés par ma professeure mais aussi d'autres stages (IFYM, et autres)

Un peu consommatrice quand j'ai commencé à pratiquer, j'apprécie de plus en plus ce temps partagé

J'apprécie la revue Regard avec ses propositions de pratiques, je lis les articles avec intérêt.

***Si je dois annuler le cours, c'est une catastrophe, j'ai besoin de régularité***

J'éprouve la sérénité, mon corps se détend en respirant calmement et régulièrement je maîtrise mon esprit. Cette union entre mon corps et mon esprit équilibre mon âme.

Je suis au mieux les instructions pendant les cours, et parfois, lorsque j'ai du temps en semaine, je fais une ou deux séances chez moi pour compléter

il m'arrive de "sécher" le cours faute de disponibilité, mais j'essaie de me rendre aux séances le plus régulièrement possible.

***Je suis très réceptive et intéressée à l'enseignement de ma professeure qui nous guide dans nos asanas, nous apprend beaucoup de mudras, et appuie la séance avec de belles intentions et citations, que j'aime me noter dans les notes de mon téléphone ...***

j'essaie d'oublier tout ce qui me préoccupe, je me concentre sur les postures, en essayant de les faire le mieux possible.

J'essaie de chasser les « pensées polluantes » en m'appliquant sur les respirations.

J'essaie d'être assidue, même s'il m'est arrivé de manquer quelques cours.

J'essaie de gérer ma respiration pour apaiser mes émotions,

j'essaie de gérer mon corps pour mieux accepter, ressentir et gérer les tensions,

j'essaie de gérer mon esprit pour le désintoxiquer et le purifier des pensées négatives, parasites et toxiques.