

## Faites vous-même votre programme sur mesure

puis contactez moi et je vous enverrais vos vidéos que vous pourrez télécharger ;  
et ensuite elles vous appartiennent :

*N'hésitez pas à m'appeler pour me demander conseil*

*Toutes les nouvelles pratiques ajoutées récemment sont notées en rose*

**Vous avez 2 options :**

**3 cours complets à télécharger : 60 frs au lieu de 75 frs**

**ou 5 cours complets à télécharger + 5 méditations bonus gratuites : 98 Frs au lieu de 145 Frs**

Vous pouvez choisir parmi les 5 méditations bonus gratuites : “ 5 méditations pour Se libérer du Mental” ou “5 Méditations Pleinement Femme” ou “5 méditations pour Laisser l'énergie d'amour agir”. *Si peut-être vous avez déjà ces méditations, je peux vous en proposer d'autres. Vous pouvez me régler par Twint au 079 458 00 39 ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheweiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2.*

**CONFIANCE EN SOI et FORCE INTERIEURE :** Confiance en soi et Force intérieure marchent mains dans la mains ; et requiert un alignement profond à soi.

**N. Ouverture du chakra du coeur et Nouvelle force intérieure :** Magnifique séance sur le chakra du coeur. Postures au sol et debout pour l'ouverture de poitrine, thorax, épaule, libération de la nuque, plexus solaire. Découvrir le siège de la confiance en soi.

**C1. Nouvelle force intérieure :** Méditation pour savoir où trouver une nouvelle force intérieure et l'incarner complètement le corps. postures au sol et debout.

**C2. Nouvelle confiance en soi :** postures simples et efficaces au sol

**C3. Nouvelle confiance et amour de soi :** Très très belle méditation efficace - pratique très agréable - postures au sol seulement

**C4. Comment booster la confiance en soi :** Très beau cours sur la confiance en soi. Postures debout et au sol

**C5. Où trouver la confiance à l'intérieur de soi :** Découvrez comment c'est possible de trouver la confiance à l'intérieur de soi. Pratiques de **yin yoga** uniquement au sol centrée sur le bassin.

**LACHER LE CONTROLE :** Consultez aussi le programme spécifique sur « Lâcher le contrôle pour pouvoir s'ouvrir au bonheur »

**L1. Permettre au mental de enfin lâcher le contrôle de tout:** Très joli cours pour lâcher le contrôle omniprésent. Postures surtout au sol et quelques unes debout.

**L2. Se libérer du contrôle qui ferme la porte au bonheur:** postures debout et au sol

**L3. Lâcher le contrôle en devenant capable de s'accueillir exactement comme on est. :** Cours très apaisant. Se libérer de l'origine du stress. Très belle méditation pour lâcher prise. Postures debout et au sol.

**L4. L'énorme différence entre contrôle et amour pour se créer du confort de vie:** Contrôler pour que tout avance dans la direction que l'on souhaite, ce n'est pas la même chose du tout que de s'accompagner d'amour pour avancer. Postures au sol et debout .

**L5. Lâcher le contrôle pour vous sentir VIVRE :** Postures debout et au sol

**SANTE DU DOS :** assouplir spécifiquement certains muscles trop contractés, renforcer certains muscles trop faibles. La colonne vertébrale doit pouvoir bouger sur tous les axes. La posture du corps est fondamentale. La détente viscérale essentielle. Des ajustements nécessaires en cas de problèmes aigus sont nécessaires.

**D1. Spécial Dos :** Restaurez un équilibre intérieur en lâchant le besoin de toujours être productif. Redonnez de l'espace à ce qui détend le système nerveux. Postures douces spécial pour le dos uniquement au sol.

**C. Spécial Dos :** une pratique au sol douce. Des postures spécifiques pour la santé du dos.

**D. Paix et libération du dos :** Une pratique uniquement au sol pour libérer physiquement et énergétiquement le dos - Un nettoyage par le souffle avec la respiration alternée.

**E. Tonique et relaxant pour le dos :** Postures au sol et debout pour la santé du dos. Une pratique relaxante et tonique.

**BASSIN - TENSIONS CHRONIQUES :** Les tensions chroniques demandent une autre approche pour pratiquer les postures. Il faut réintroduire de la fluidité tout autour de là où c'est figé. Ceci peut grandement aider à débloquent aussi le dos.

**F. Libérer le bassin :** Notre bassin, c'est notre prise à la terre. Voici une pratique au sol apaisante et relaxante pour diminuer les tensions chroniques dans le bassin et les hanches.

**V. Connectez vous à l'énergie en vous - Restaurez votre sensorialité - Special Bassin (excellente pratique pour les femmes) :** Une méditation voyage guidé pour entrer dans le royaume de l'énergie à l'intérieur de soi de façon à lâcher l'univers mental et pouvoir dénouer les tensions les plus tenaces. Postures au sol uniquement spéciales pour le bassin. Introduction au Tantra Yoga.

**Z - Introduction au Tantra Yoga et Sentez vous vivant de la tête au pied :** Récupérer sa sensorialité - Fluidifier l'énergie - Reconnexion à l'innocence du corps - Laisser l'énergie de vie couler en soi - Postures au sol toniques et relaxantes.

**F1. Mouvement non linéaires pour libérer les tensions chroniques et détendre la tête.** Desserer les crispations automatiques en particulier dans le bassin et autour de l'axe central entre le plancher pelvien et sommet de la tête. Posture debout et sol.

**F2. Fluidité, clé pour libérer les tensions chroniques.** Excellente pour dénouer les tensions chroniques et les stagnations en particulier au niveau du bassin et du ventre. Postures au sol et debout. Très belle méditation sur la reconnexion à l'amour de soi.

**YIN YOGA et ANCRAGE :** Le Yin Yoga, c'est la pratique de postures uniquement au sol pour étirer tendons, ligaments, fascias dans la zone du bassin, bas du dos, jambes qui ont tendance à se rigidifier avec le temps.

**G. Yin Yoga – Ancrage :** Une pratique douce uniquement au sol pour s'enraciner à la Terre.

**U. Yin Yoga - Retrouvez votre liberté intérieure et toute votre valeur :** Une très belle méditation sur la validité de retrouver sa liberté intérieure pour retrouver enthousiasme et estime de soi. Suivie d'une pratique de Yin Yoga.

**A1. Pure yin yoga.** Douceur et calme. Connexion Terre. Développer **ancrage**, silence intérieur. Ecouter son rythme profond.

**ANCRAGE :** Dès que nous sommes plus ancrés, nous sommes naturellement plus présents, paisibles. Nous ressentons plus de bien-être, la tête s'apaise et nous gagnons en clarté mentale.

**R. Recentrage profond :** Pratique très enracinante, donc calmante . Méditation scan de tout le corps comme pratique pour se poser. Ramener son attention en soi pour se recentrer, plutôt que d'être systématiquement focalisé sur l'extérieur. Postures au sol et debout.

**A2. Lâcher la pression et les exigences.** Ecouter le corps. Scan du corps pour s'y enraciner davantage. Post debout et sol.

**A3. Ancrage et positivité.** Cours enracinant tonique et relaxant pour augmenter son niveau d'énergie positive. Postures au sol et debout avec quelques équilibres

**A4. Apaisant et vivifiant :** très joli cours simple apaisant vivifiant enracinant. Post debout et au sol

**A5. Ancrage et accueil de soi :** Cours puissant pour créer un shif positif par l'ancrage et l'accueil de soi

**A6. Revenir au corps :** Très belle méditation pour entrer dans l'énergie d'amour incarné. Revenir toujours au corps comme une porte essentielle pour se sentir posé, centré et clair. Postures debout et au sol

**A7. Vivre l'instant présent depuis le corps** : Une jolie pratique pour apprendre à vivre l'instant présent à travers les yeux de l'amour et à travers toutes les cellules du corps. Postures debout et au sol

**A8. Etre dans le corps, c'est là où est le vivant.** Pratiquer l'absence de jugement envers comment on se sent pour pouvoir s'ouvrir à soi. Posture debout et au sol

**A9. Ouverture au plaisir d'exister dans le corps physique** : La sensation du plaisir d'exister dans le corps, c'est la porte du vivant. Très belle méditation sur la bienveillance. Postures au sol et debout.

**PURIFIANT** : L'effet purifiant se fait essentiellement ici par différentes respirations, la circulation de l'énergie vitale ou parfois quand mentionné dans le descriptif par la pratique des sons.

**X. Nouvelle attitude pour se sentir vraiment bien avec soi** : Bienveillance - chaleur de coeur envers soi - Respiration alternée pour équilibrer - Kapala Bathi Krya pour purifier. Torsions diverses. Sentir son corps vivant. Postures surtout au sol.

**I. Amour de soi et Lacher prise à la Terre** : Un très beau moment de connexion profonde à soi par le coeur et le corps - Pratique de sons pour purifier et réaligner - Postures au sol et debout

**P1 : Ecouter votre rythme, comme une clé pour évoluer** : Méditation sur l'évolution positive et récupérer sa vraie nature. Un cours simple et profond, doux et tonique. Respiration alternée et éventuellement Kapalabathi. Postures au sol et debout.

**P2: Equilibrer, lâcher le jugement, retrouver ce qui est aimant en soi** : respiration alternée pour équilibrer et apaiser. Kapalabhati pour purifier. Post debout et au sol

**P3: Soyez bons avec vous-même (Be good to yourself)** : Un très joli cours purifiant et libérateur pour nous aider à être bons avec nous-mêmes. Respiration alternée et krya purifiant Kapalabhati. Postures au sol et debout

**P4 : Souriez à l'intérieur** : Explorez le sourire intérieur comme une petite clé magique qui libère la circulation de l'énergie. Une pratique de santé physique et psychique. Postures au sol et debout. Kapalabhati.

**DEBUTANTS** : des postures simples, accessibles pour tous, avec davantage d'explications – idéal pour quelqu'un qui découvre le yoga ou souhaite un rafraîchissement des bases.

**Y – Cours idéal pour les personnes qui débutent dans le monde du yoga** : Cours simple, comme un bon tour d'horizon de ce que peut vous apporter le yoga, tant sur un plan physique que non physique. Postures debouts et postures au sol. Méditation – relaxation.

**D1 – Cours simple avec nombreuses explications.** postures debout et au sol

**D2 – Cours simple, doux, efficace** : Un cours simple. Postures au sol et debout

**COURS SIMPLE ET DOUX pour FEMMES ENCEINTES** : Toutes les pratiques auxquelles sont ajoutées une \* sont des pratiques simples et douces convenant très bien aux femmes enceintes. Mais il ne s'agit de cours spécifiquement prénatal. Pour certaines postures, des modifications sont systématiquement proposées pour que la posture soit adaptée à la grossesse.

**AMOUR DE SOI** : Consultez aussi le programme spécifique « Apprendre à s'aimer et arrêter de se faire la guerre »

**J. En Amour avec soi** : Magnifique ouverture à l'amour de soi, une expérience d'union intérieure - Postures au sol et postures debout.

**J1\*. Apprendre à être aimant avec soi-même quelqu'ait comment on se sent** : Très belle méditation apaisante et réconfortante. Postures debout et au sol. Bien aussi pour femmes enceintes

**K. Aimez votre corps (excellente pratique pour les femmes)** : Quand notre corps se sent aimé par nous, quelque chose change positivement à l'intérieur. Pratique essentiellement au sol. Quelques postures debout.

**L. Entrer dans l'amour et la lumière de votre être** : Méditation profonde pour se nourrir d'amour et de lumière. Postures au sol et postures toniques debout.

**M. Ouverture de poitrine et torsions** : Faire la paix avec notre mental et découvrir comment c'est possible de se donner de l'amour, dégager le chakra du coeur, s'apaiser par des techniques simples. Torsions pour un nettoyage profond. Postures surtout au sol.

## S'APAISER :

**O. Se reposer, apaiser le Système Nerveux par le corps et par notre attitude :** Pratique au sol pour activer le système nerveux parasympathique ralentisseur, lâcher la fatigue emmagasinée, s'apaiser, se soutenir, ralentir, apprendre à se reposer .

**Q. Grand apaisement par le Yoga physique restauratif :** Imposition ses mains sur soi-même comme outil super simple pour créer un relâchement profond. Le yoga restauratif est un yoga physique différent qui propose des postures uniquement au sol où on utilise un gros coussin cylindrique (bolster) pour permettre au corps de se détendre et de se régénérer. *Je vous enverrai un petit audio et 2 photos pour fabriquer un tel coussin simplement en 2 minutes si vous n'en avez pas à disposition à la maison.*

**SA : Simple, efficace et paisible :** Cultivez une nouvelle bienveillance envers vous -même. Vivre l'instant présent depuis tout le corps. Une pratique équilibrée à tout point de vue. Postures au sol et debout quelques postures d'équilibre.

**SA1 : Lâcher l'anxiété :** Un moment de calme et de douceur pour lâcher l'anxiété. Respiration Ujjai avec mouvement. Relaxation de tout le corps. Lâcher la chronique habitude d'analyser tout. Arrêter de se créer soi-même de la souffrance. Postures juste au sol.

**SA2 : Tranquilliser le mental inquiet (tonglen)** Pratique de la méditation respiration bouddhiste TONGLEN pour tranquilliser le mental inquiet et apaiser l'anxiété. Postures au sol et postures debout.

**SA3 : Arrêter de se mettre la pression :** Une très belle méditation pour arrêter de se mettre la pression et la reconnexion à la lumière de son âme. Postures debout et au sol

**SA4 : Enfin lâchez ce que vous retenez viscéralement.** Une pratique de santé pour se libérer car nous avons tellement appris à retenir, que sans nous en rendre compte, nous coupons le flux de l'énergie de vie en nous. Postures au sol et debout.

**SA5 : Se détresser en fondant dans la largeur du bassin et dans l'amour envers soi-même.** Postures au sol et debout

**SA6 \*:Unité intérieure ou quand la paix devient accessible.** Très belle méditation sur l'accueil de notre négativité pour pouvoir entrer dans l'unité, la profondeur et la LEGERETE. Postures au sol et une debout. Cours doux très bien aussi pour **femmes enceintes**.

**OSTEOPOROSE :** prévenir et lutter contre l'ostéoporose demande des postures spécifiques et une façon spécifique de les pratiquer.

**A. 12 postures spécifiques pour prévenir l'ostéoporose et stimuler l'ancrage :** Méditation sur l'équilibre entre tendresse et force, délicatesse et puissance. Enchaînement de 12 postures spécifiques. Pratique tonique, très **enracinante** et calmante pour le mental.

**B. Récupérer votre pouvoir sur votre vie - Postures tonifiantes contre l'ostéoporose :** méditation profonde pour se permettre de reprendre en main les rênes de sa vie, suivi d'une pratique assez tonique de postures spécifiques pour stimuler la densité osseuse. Une vraie expérience d'**enracinement**.

**T. Acceptation de soi & 9 postures pour prévenir l'ostéoporose :** Méditation sur l'Acceptation inconditionnelle de soi – Lâcher les tensions stockées dans les tissus - Présence précieuse à soi-même - 9 postures pour prévenir l'ostéoporose debout et au sol.

---

Et puis quelques autres vidéos :

**S. S'ouvrir à soi-même pour permettre à l'énergie vitale de circuler pleinement** Un très beau voyage pour s'ouvrir à soi-même dans le corps et dans le cœur et permettre à l'énergie de circuler dans tout le corps, créant nettoyage et réalignement. Postures au sol et debout - Ouverture du bassin - Ouverture du cœur - Equilibres - Ancrage à la Terre

**P. Se reconnecter au positif profond qui sommeille en soi :** Postures uniquement au sol. Respiration alternée pour équilibrer à tous les niveaux. Honorer le positif qui existe en soi en silence. Méditation Voyage Scan de recentrage au niveau des 4 corps (physique, mental, émotionnel, spirituel)

**W. Reconnectez vous à votre vraie nature qui n'a jamais changé depuis le début, malgré tous les changements dans votre vie. Ce vous-même immuable, c'est votre plus grand soutien pour être heureux :** Trop longtemps nous avons cru que nous étions nos pensées et nos émotions, alors que nos pensées et émotions sont en constant changement. Je vous invite à vous reconnecter à ce qui n'a jamais changé en vous, à ce qui est resté immuable en vous, même si les années ont passé et vos rôles ont changé. Ce vous-même qui ne change pas, même si tout change dans votre vie, c'est vous, votre vraie nature, votre essence. Se reconnecter à cela, c'est notre plus grand soutien et l'ouverture à un plaisir de vivre, une aisance, une tranquillité nouvelle. Postures au sol pour l'ouverture de la poitrine et le bassin.