

12 Pratiques de Yoga et Méditation pour :

APPRENDRE A S'AIMER en toutes circonstances ARRETER DE SE FAIRE LA GUERRE et DEVENIR SON MEILLEUR SOUTIEN

*«Rien n'est plus doux à vivre et guérisseur que l'amour
que l'on peut s'offrir à soi-même depuis notre propre cœur.
Rien ne peut remplacer cela»*

Un programme de 12 vidéos spécifiques, chacune centrée sur un thème essentiel pour devenir capable de vous donner de l'amour depuis votre propre cœur quelque soit comment vous vous sentez.

Chaque vidéo démarre avec 30 minutes de voyage méditatif, suivie par 60 minutes de pratique de yoga.

- Vous avez la sensation d'être votre pire juge? Un peu en guerre avec vous-même, comme si vous n'êtes jamais assez bien ?

- Vous ne parvenez à vous aimer que lorsque vous êtes à la hauteur de vos exigences ? Mais le jour où vous avez une émotion difficile ou un échec, vous aimer vous paraît impossible?

- Quand vous avez des émotions difficiles, vous ne savez pas quoi faire avec? Vous comptez sur les autres pour vous apaiser ou bien vous faites tout pour les fuir comme par exemple trop travailler? Trop de télévision? Trop d'alcool? Trop de réseaux sociaux, etc ou bien tout décortiquer par la pensée?...

- Vous avez beaucoup d'attentes sur les autres? Vous vous sentez facilement responsable de ce qu'ils ressentent envers vous ? Ou bien vous pensez que les autres sont responsables des émotions que vous avez?

- Vous avez du mal à lâcher prise? Vous pensez que contrôler pour que tout avance dans la bonne direction, c'est ça vous aimer? Peut-être même vous avez aussi des tensions chroniques qui ne passent pas, malgré tous les traitements que vous avez essayé?

Ça vous parle? **Je pense que si on est vraiment honnête, on va tous se reconnaître dans ces fonctionnements. C'est bien humain et il n'y a pas à vous juger pour cela. Si vous aspirez à vous créer bien-être, confort, réconfort dans la durée, il est nécessaire d'apprendre quelque chose de nouveau.** Alors je vous propose de vous guider à entrer de plus en plus dans l'amour envers vous-même depuis votre cœur quelque soit comment vous vous sentez. Je suis une spécialiste pour vous apprendre à faire cela. Mon chemin de vie avec tous les challenges que j'ai rencontré m'a préparé à ce que je sois aujourd'hui en mesure de vous apprendre à développer le lien de cœur envers vous-même.

C'est facile de s'aimer quand on est comme on veut être, quand on est à la hauteur de nos exigences. Pourtant on mesure véritablement combien on s'aime le jour où justement on ne se sent pas comme on voudrait se sentir, on ne réagit pas comme on voudrait réagir. C'est là où l'amour de soi se mesure.

Tout le monde a bien sûr entendu parlé de l'amour de soi, mais pour beaucoup, cela reste plutôt flou. Souvent c'est mal interprété, considéré inutile ou bien vu comme du pur égoïsme. Il y a tant de méconnaissance sur la validité de s'offrir de l'amour. C'est pourtant l'incontournable attitude qui vient du cœur pour pouvoir vraiment être heureux avec soi, avec sa vie et avec les autres.

S'aimer véritablement, c'est au-delà de se faire bien à manger, de prendre des moments de détente et de faire des choses que nous aimons faire.

S'aimer véritablement, c'est se tendre la main depuis notre cœur quelque soit comment nous nous sentons. Et cela, ça s'apprend car personne ne nous l'a appris; Même les parents ou les éducateurs les mieux intentionnés, s'ils ne se l'offraient pas à eux-mêmes, ils ne pouvaient pas nous le transmettre.

Et puis c'était la vieille école, le vieux système où la «bonne» stratégie face aux émotions, surtout si elles étaient difficiles, c'était de les surmonter, de serrer les dents, de serrer les poings, d'essayer de les repousser le plus moins possible. C'est ce que l'on nous a présenté comme la force intérieure. Ce n'est pas de la force intérieure, c'est simplement abandonner notre sensibilité humaine qui finalement se retrouve seule car privée de la chaleur de notre cœur à ses côtés.

«Apprendre à s'aimer, ça donne la pêche. C'est super POSITIF»

Le moment est venu de devenir votre meilleure ami(e), votre meilleur soutien et de choisir d'être responsable de votre bonheur.

Je vous garantie que plus vous devenez capable de vous donner de l'amour, plus votre vie devient meilleure à vivre dans TOUS les domaines. Cela ne signifie pas que vous n'aurez plus jamais d'émotions et de challenges ; cela signifie que vous ne vous sentirez plus seul avec vos émotions et vos challenges. Vous serez là pour vous depuis votre cœur et ça, ça change tout. Et ça, ça vaut de l'or. Et ça, ça s'apprend.

Avec ces 12 pratiques centrées sur APPRENDRE A S'AIMER et à DEVENIR SON MEILLEUR SOUTIEN, vous allez :

♥ - découvrir comment c'est possible de pouvoir vous donner de l'amour, quelque soit comment vous vous sentez physiquement ou émotionnellement.

♥- apprendre à sortir de plus en plus du jugement envers vous-même qui est le plus grand obstacle à l'amour de soi.

♥- apprendre à entrer dans l'écoute de votre corps et de votre cœur profond, plutôt que de votre tête. Cela va vous apaiser, vous alléger, vous nourrir, vous épanouir.

♥- apprendre à développer la bienveillance envers tout ce que vous êtes et même envers les parties de vous que vous n'aimez pas, afin de pouvoir enfin leur permettre d'évoluer car enfin reconnectées à la chaleur de votre cœur.

♥- apprendre à vous libérer de ce qui bloque l'amour envers vous et à créer les conditions intérieures qui facilitent l'amour envers vous.

♥- revitaliser votre corps, diminuer les tensions chroniques. Les cellules de votre corps vont pouvoir recevoir l'énergie d'amour que vous vous offrez et ainsi se libérer des stagnations permettant à l'énergie vitale de circuler à nouveau contribuant à une meilleure santé physique et psychique.

♥- vous sentir vivant depuis dedans, récupérer votre valeur intrinsèque et même savourer votre propre compagnie.

Si tout ça, ça vous parle; alors ce programme est pour vous.

Chaque vidéo est un enregistrement de 90 minutes (30 minutes de voyage méditatif, suivi par 60 minutes de yoga) à télécharger d'un cours de yoga spécifique sur un thème.

Dans tous mes cours, je démarre toujours par un voyage méditatif pour nous replacer dans l'instant présent, nous recentrer, apaiser, purifier et pouvoir ensuite démarrer les postures avec plus de conscience, de détente et de légèreté. Ces cours sont accessibles à tous. La posture n'est pas le but absolu, mais une porte vers Soi. Pour chaque posture, je propose toujours une variante simple, accessible à tous pour commencer. Ensuite j'ajoute des variantes à la posture de base pour les personnes plus expérimentées. Nous terminons toujours par une relaxation finale pour intégrer à un niveau plus profond toute la séance.

«Plus nous nous aimons, moins nous ne nous sentons seul, plus nous nous sentons vivre comme si notre vie prenait enfin tout son sens».

Je demande 198 frs pour ce très beau programme d'une valeur de 300 frs. Vous pouvez me payer CASH ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheweiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2. Vous pouvez aussi régler par TWINT (mon portable est 079 458 00 39). A réception du paiement, je vous enverrais vos 12 vidéos que vous pourrez télécharger.

«S'aimer véritablement, c'est créer un lien de coeur avec soi-même»

**Je vous invite à prendre la décision la plus importante de toute votre vie:
Choisir d'apprendre à vous aimer en toutes circonstances.**

QUELQUES TEMOIGNAGES RECENTS :

«Lila's passion is to help us to love ourselves unconditionally, to accept ourselves completely, without judgement, and to be grounded in the present moment. In her yoga classes, through meditation and the postures, Lila guides us how to achieve this state of being by connecting to the heart. This teaching has definitely helped me become more aware of my own judgements and be able to counteract them more quickly using the self-love tools learned in this class. It has also taught me the importance of living from the heart and staying grounded in the body, something which is especially important in these times we are living through.» Shelagh

«Avec Lila j'ai pris conscience de l'importance de passer du temps avec moi et de m'accueillir à 100 % comme je suis, à n'importe quel moment de ma vie, avec beaucoup d'amour, de compassion et de patience. J'ai lâché et je continue à lâcher beaucoup beaucoup de tensions sur

le tapis, qui m'empêchent inconsciemment d'être vraiment à l'aise dans mon corps. J'ai appris à prendre conscience de chaque partie de mon corps et à leur donner de l'amour quand elles en ont besoin. Les cours avec Lila m'aident à grandir, à mûrir, à déployer mes ailes. C'est subtil et magnifique. J'ai réalisé que quand je m'aime plus, je m'accueille plus, cela me donne une douceur à moi-même qui me permet de ralentir et qui dans mon quotidien m'aide à voir plus clair en moi. Je sais aussi que quand j'en ai besoin, je peux me prendre dans les bras, me donner la main, m'accueillir à chaque instant exactement comme je suis et ça me fait du bien. Des fois je me dis que si Lila ne m'avait pas préparé comme cela, je ne serais pas mûre pour passer telle ou telle étape dans ma vie. J'ai tellement de gratitude envers Lila. Venir ici me nourrit, c'est ma thérapie hebdomadaire, un pilier dans ma vie. Cela fait partie de mon équilibre. Mélanie

« Je te remercie du fond du coeur pour le travail que j'ai fait avec toi qui m'a beaucoup aidé et m'aide chaque jour à aller vers moi, vers qui je suis vraiment au fond sans toutes ces masques, sans toutes ces façades. Cela me permet de me sentir plus libre et plus vraie. Tu me guides avec beaucoup d'amour, de savoir, de sagesse et de justesse ; ça me permet d'être plus moi, plus femme aussi. Tu m'aides en particulier à avoir un regard d'amour envers moi-même et non de jugement. Et je me sens soulagée car de m'aimer ça m'apaise. D'être plus aimante avec moi-même me rend plus douce avec moi, plus dans l'écoute et me permets d'être plus tout simplement moi-même. Tu me donnes aussi beaucoup de confiance en moi, en l'univers et en l'avenir. Je conseille à toute femme ou homme qui aurait envie et besoin de se défaire d'anciens schémas de venir te voir avec toute la confiance qui est possible parce quand on est entre tes mains, guidé par ta voix, c'est quelque chose de bien plus grand que nous tous qui est là et c'est merveilleux.» Sarah

«Venir dans le studio de Lila c'est entrer dans une bulle, un cocon où l'on se sent en sécurité, en confiance dans une ambiance chaleureuse et bienveillante. Tous les ingrédients sont là pour pouvoir partir dans un voyage à la découverte de soi, de son corps, de son âme, de son enfant intérieur et de sa féminité. J'ai découvert une autre manière de bouger qui me fait du bien, de me reconnecter encore plus profondément à qui je suis vraiment dans la douceur, à mon rythme, en ayant la liberté de découvrir, d'expérimenter mon corps, de bouger librement, d'être dans ma bulle, cela grâce à la guidance et la présence bienveillante de Lila. J'apprends toujours plus à ressentir ce qui est bon pour moi, à me donner de la douceur, du temps, j'arrêter de me juger, bref je prends soin de moi... Je découvre mon potentiel petit à petit, je m'épanouis, je comprends plein de chose sur moi, je m'aime et je m'accepte toujours plus comme je suis. Pour moi, ce qu'offre Lila c'est un accompagnement, un espace hors du temps où je me reconnecte à moi, je m'anime comme je n'oserai pas le faire ailleurs.» Stephanie