

# *Un été en équilibre*

**Un voyage entre yoga,  
souffle et natation.**

*Un programme de 6 semaines alliant  
3 séances de yoga et une séance de  
natation par semaine.*

# Un été en équilibre

L'été est une période propice pour ralentir, se recentrer et prendre soin de soi... mais c'est aussi un moment où nos habitudes ont tendance à se relâcher. Entre les vacances, les changements de rythme, les journées plus longues et parfois la chaleur, il devient facile de mettre sa pratique de côté. Pourtant, c'est justement en été que le yoga peut devenir un véritable allié : il nous aide à préserver notre énergie, à nous ancrer dans le moment présent, à entretenir notre mobilité et notre vitalité.

Ce programme estival a été pensé pour t'aider à rester connecté·e à ta pratique tout au long de l'été, en douceur et avec plaisir. En te proposant 3 séances de yoga par semaine, je t'accompagne à travers un fil conducteur régulier qui soutient ton corps et ton mental.

Tu n'as pas besoin de réfléchir à quoi faire : tout est guidé. Tu peux simplement dérouler ton tapis et te laisser porter.

Chaque semaine, tu retrouveras :

- **Une pratique matinale courte** pour réveiller le corps, mobiliser les articulations et commencer la journée en pleine forme
- **Un cours de vinyasa plus dynamique**, pour progresser dans ta pratique, renforcer le corps, explorer l'équilibre et tester peut-être de nouvelles postures.
- **Une séance de yin yoga**, pour relâcher profondément les tensions, t'étirer en douceur et retrouver un état de calme intérieur.

Et pour ajouter une touche de fraîcheur à ta routine estivale, je te propose aussi **6 séances de natation**, spécialement conçues pour celles et ceux qui aimeraient découvrir ce sport mais ne savent pas comment s'y prendre, ou qui ont tendance à trouver cette activité monotone.

Ces séances sont là pour t'accompagner dans une découverte progressive, fluide et agréable de la natation — comme un prolongement du souffle et du mouvement conscient que tu cultives sur le tapis.

Tu n'as qu'à dérouler ton tapis... ou plonger dans l'eau !

Je m'occupe du reste 

# Un été en équilibre

Mon intention pour cette première semaine:

-----  
-----  
-----

## Semaine 1

15 minutes de Yoga par jour

2023-2024 / Vidéo n°15 / ★

Pratique sereine

2024-2025 / Vidéo n°4 / ★★★

Yin Yoga: 20 minutes pour se détendre

2024-2025 / Vidéo n° 6 / ★

Natation: Je prends mes repères (900m)

- 8x25m de nage au choix
- 4x25m de battements sur le ventre avec planche (*le battement part de la hanche*)
- 4x25m de battements sur le dos sans matériel, bras le long du corps (*en dos, je regarde le ciel, mes oreilles sont dans l'eau et je sors le nombril de l'eau*)
- 4x 50m de brasse en essayant de glisser le plus loin possible après le ciseau (pieds en canards, ramener les talons aux fesses avant de pousser vers l'extérieur, laisser glisser)
- 4x 50m dos en se grandissant et en cherchant loin avec les bras
- 100m nage relâchée au choix pour récupérer



### Le matériel nécessaire pour aller nager:

- Maillot de bain
- Lunettes
- Planche (dispo à la piscine)
- Palmes (courtes)
- Gourde



# Semaine 2

Mon ressenti à mi parcours,  
après 3 semaines:

## Yoga de bon matin

2023-2024 / Vidéo n°29 / ★

## Full pranam

2023-2024 / Vidéo n°8 / ★★ ★

## Yin yoga pour les hanches

2024-2025 / Vidéo n°16 / ★

## Natation : Je rends mes battements efficaces (900m)

- 8x 25m : un en brasse et un en dos par alternance
- 2x (4x 25m battements sur le ventre avec palmes et planche + 4x 25m battements avec palmes sur le dos, bras tendus le long du corps) - *on cherche l'amplitude du mouvement de la hanche à l'orteil*
- 100 m brasse
- 100m dos
- 8x 25m battements avec palmes et planche rapide (*bien pousser au mur au départ pour glisser, souffler dans l'eau et faire monter le cardio*)
- 100m nage relâchée au choix pour récupérer

# Semaine 3

## 15 minutes pour se réveiller

2024-2025 / Vidéo n°15 / ★

## Oh my god

2023-2024 / Vidéo n°17 / ★★ ★

## Yin yoga pour relâcher les tensions

2024-2025 / Vidéo n°19 / ★

## Natation : Je progresse en brasse (900m)

- 4x50m nage lente au choix
- 8x 25m ciseaux de brasse avec la planche (*pieds en canards, ramener les talons aux fesses avant de pousser vers l'extérieur, laisser glisser*)
- 4x25m brasse: *commencer par pousser au mur pour glisser le plus loin possible et souffler dans l'eau à chaque mouvement de jambes - en brasse: les bras PUIS les jambes - faire le moins de mouvements possible*
- 100m jambes battements sur le ventre avec palmes
- 25m + 50m + 75m en brasse (*en s'appliquant pour pousser au mur, glisser et souffler dans l'eau*)
- 100m jambes battements sur le ventre avec palmes
- 50 m nage relâchée au choix pour récupérer



# Semaine 4

## Morning flow

2022-2023 / Vidéo n°9 / ★★★

## Vinyasa flow - le pied dans la main

2024-2025 / Vidéo n°14/★★★★

## Relâcher le dos

2024-2025 / Vidéo n°10 / ★

## Natation: Je progresse en dos (1000m)

- 4x50m : brasse/dos/brasse/au choix
- 4x50m battements sur le dos avec palmes (*bras tendus dans le prolongement de la tête, une main sur l'autre*)
- 8x25m dos avec palmes (*pousser sur le mur au départ et glisser, regard vers le ciel, oreilles dans l'eau, nombril hors de l'eau, battements qui partent de la hanche, les bras sont en opposition, tendus hors de l'eau et fléchis dans l'eau pour pousser l'eau*)
- 6x50m : un en brasse, un en dos...
- 100m nage relâchée au choix pour récupérer



# Semaine 5

## 5 mouvements pour déverrouiller son corps

2024-2025 / Vidéo n°29 / ★

## La déesse Kali

2023-2024 / Vidéo n°10/ ★★★

## Yin yoga haut du corps

2024-2025 / Vidéo n°22 / ★

## Natation: Je m'essaie au crawl (1000m)

- 2x 100m au choix
- 4x50m battements sur le ventre avec palmes (*bras tendus dans le prolongement de la tête, je souffle tranquillement dans l'eau pour expirer, je sors la tête pour inspirer*)
- 4x25m dos avec palmes, bien nager.
- 8x25m crawl avec palmes (*pousser sur le mur au départ et glisser, regard vers le fond du bassin, battements qui partent de la hanche, les bras sont alternés lentement, fléchis dans l'eau pour pousser l'eau et relâchés hors de l'eau pour revenir loin devant, je sors la tête à droite ou à gauche pour inspirer*)
- 8x50m : un en brasse, un en dos, un en crawl etc...
- 100m nage relâchée au choix pour récupérer

## Le mantra qui me parle:

- Je bouge avec clarté et confiance.
- Je m'abandonne à l'instant présent.
- Je me laisse porter par le mouvement de la vie.

# Semaine 6

## Salutation à Jupiter

2023-2024 / Vidéo n°31 / ★★

## Flow vers le bébé sauterelle

2024-2025 / Vidéo n°21 / ★★★★★

## Yin yoga allongé

2024-2025 / Vidéo n°25 / ★

## Natation Je m'entraîne dans les 3 nages (1025m)

- 6x 25m : 2x (brasse, dos, crawl)
- 3x 50m jambes avec la planche (sauf en dos) : un en brasse, un en crawl, un en dos
- 3x 75m : un en brasse, un en dos et un en crawl (*s'appliquer pour glisser et faire le moins de mouvements possible*)
- 3x 100m : un en brasse (*bien pousser au mur à chaque fois pour glisser loin*), un en dos avec les palmes (*dynamique sur les jambes, lent et grand avec les bras*), un en crawl avec les palmes (*dynamique sur les jambes, lent et grand avec les bras*)
- 200m non stop nage(s) au choix



*Et maintenant ?*

*Un dernier espace pour faire le point, poser tes mots, garder une trace de ton été.  
Que retiens-tu de ce voyage intérieur et extérieur ?*

✨ **Ce que je retiens de ces 6 semaines :**

🌿 **Ce qui a changé en moi (ou dans mon corps) :**

🌀 **Une chose que j'ai découverte ou redécouverte :**

💧 **Ce que l'eau m'a appris :**

👤 **Ce que je choisis de continuer à nourrir :**

🙏 **Trois mots qui résument mon été intérieur :**