

Let's Glow!

[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

Let's Glow!

21 Jours pour Augmenter
votre *Vitalité, Radiance et Conscience*



Bienvenus à votre programme 21 jours!

Let's Glow!

[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

TABLE DES MATIÈRES

Ce que vous allez expérimenter durant ce 21 jours.....	3
Semaine 1 : ALLÉGEZ.....	3
Consignes importantes.....	4
Proposition de réflexions et prises de conscience de la semaine.....	4
En terminant.....	6
Annexe – Fiche technique Module 1.....	7

Let's Glow!

[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

Ce que vous allez expérimenter durant ce 21 jours

- ✓ Atteindre un plus haut niveau d'énergie, de créativité, de conscience et de performance;
- ✓ Améliorer considérablement votre santé, votre clarté mentale et votre intuition;
- ✓ Revitaliser complètement votre champ électromagnétique pour rayonner votre véritable nature, avec authenticité et une liberté totale;
- ✓ Ancrer en vous une stabilité, sécurité et force intérieure;
- ✓ Le rehaussement de toutes les autres sphères de notre vie!

La Kundalini est la source de la conscience supérieure logée en nous, dans notre corps. Le Kundalini Yoga nous permet d'amener cette conscience de façon active dans notre vie.

Semaine 1 : ALLÉGEZ

Un ancrage profond de votre sentiment de légèreté, de liberté et de victoire.

La première semaine a pour but de vous permettre d'alléger votre corps et votre esprit. Le mental est bien souvent très bavard et nous entraîne dans toutes sortes d'états et d'émotions. Cette première semaine, en plus de vous procurer une plus grande vitalité, vous allez bénéficier d'une plus grande clarté mentale, activer votre feu intérieure et entamer la libération des débris qui se trouvent stockés dans votre subconscient...d'où votre profond sentiment de légèreté, de liberté et de victoire.

Let's Glow!

[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

Cette semaine vous permettra de déployer votre force morale, mentale, émotionnelle et physique afin de libérer les blocages (émotions négatives, croyances limitatives, etc.) logés dans votre subconscient et ainsi faire face à la vie et ses défis avec grâce. Vous vous sentirez plus légers et dynamisés. Bonne semaine!

Consignes importantes

- ✓ En tout temps, **respectez vos capacités** et votre rythme. L'exécution dans la vidéo est à titre indicatif. Au fur et à mesure, si vous le ressentez, augmentez l'intensité et la rapidité d'exécution.
- ✓ **Soyez engagés** et bien présents dans l'exécution des postures. Respirez avec un souffle conscient et une certaine puissance.
- ✓ **IMPORTANT : À l'attention des femmes :**
 - N'exécutez aucune respiration de feu ni contraction abdominale si vous avez vos règles ou si vous êtes enceinte. À ce moment-là, faites simplement de longues respirations profondes.

Proposition de réflexions et prises de conscience de la semaine

- ✓ Identifiez 3 choses que vous souhaitez changer, transformer dans votre **vie**. Il peut s'agir d'un aspect intérieur, telle une habitude, une croyance un comportement, etc. ou encore il peut s'agir de quelque chose d'extérieur en lien avec une situation, une personne, votre travail, etc.

Let's Glow!

[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

- ✓ Ensuite, pour chaque élément identifié, indiquez le résultat positif issu de cette transformation.

Par exemples :

Exemple 1

Si vous souhaitez transformer votre corps physique (perdre du poids, retrouver la santé, tonifier votre corps, etc), visualisez le résultat déjà accompli et inscrivez-le sur un papier.

Exemple 2

Si vous souhaitez transformer un état intérieur, par exemple la tendance à vivre de l'insécurité, visualisez-vous et installez en vous un sentiment de sécurité. Vous pouvez par exemple inscrire votre nouvel état de sécurité sous la forme d'un mantra quotidien : « *Moi, (votre nom), aujourd'hui je me sens totalement et pleinement en sécurité, à chaque instant, et cela me procure une grande joie.* »

Exemple 3

Si vous êtes malheureux à votre travail, identifiez les éléments que vous souhaitez vivre au sein de votre emploi idéal. Imaginez-vous retrouver à chaque jour ces éléments qui vous font vous sentir bien et pleinement épanoui.

- ✓ Avant chaque pratique de votre Kundalini Yoga, prenez quelques instants pour ressentir ces trois changements positifs; établissez tout votre être dans cette fréquence d'épanouissement et de bonheur, en revoyant mentalement chaque les 3 éléments positifs que vous avez identifié. Puis débutez votre pratique.

Let's Glow!

[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

En terminant

Partagez-moi vos expériences!

Par courriel : info@nicolerichard.ca

Sur ma page Facebook : Nicole Richard, Conférencière et coach holistique.

Je vous souhaite une superbe semaine!

✨ *Let's Glow!* ✨

Seetal Priya Kaur

Nicole Richard

Conférencière | Coach holistique

Institutrice Kundalini Yoga

info@nicolerichard.ca

819-212-0428

Page Facebook : Nicole Richard, Conférencière et coach holistique

Let's Glow!

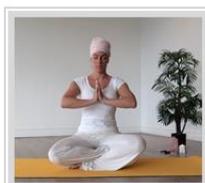
[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

Annexe – Fiche technique Module 1

Let's Glow!

Semaine 1 - ALLÉGEZ!

Module 1 - Fiche technique



No.1 > ADI Mantra
(Chantez à 3 reprises)
ONG NAMO GURU DEV NAMO



No.6 > Éradicateur de l'ego
Exécution: 1 minute
Repos: 30 secondes



No.2 > Respiration narine droite
Exécution: 1 minute
Repos: 30 secondes



No.7 > Saut de la fève mexicaine
Exécution: 30 à 60 secondes
Repos: 30 secondes



No.3 > Flexion colonne vertébrale
Intérieurement, récitez le mantra
Sat Nam:
sur l'inspiration: SAT
sur l'Expiration: NAM



No.8 > Flexion latérale colonne
Exécution: 1 minute
Repos: 30 secondes



Exécution: 1 minute
Repos: 30 secondes



No.9 > Méditation pour stimuler le système immunitaire: soleil intérieur
Exécution: 1 minute
Repos: 30 secondes



No.4 > Étirement nerf de vie
Exécution: 1 minute
Repos: 30 secondes



No.10 > Réceptivité
Exécution: 1 minute



No.5 > Extensions jambes alternées à 90°
Exécution: 1 minute
Repos: 30 secondes



No.11 > Mantra de la fin:
SAT NAM
Chantez 3 longs Sat Nam