

# *Let's Glow!*

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

# *Let's Glow!*

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



Semaine 3  
EXALTEZ!

# *Let's Glow!*

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

## TABLE DES MATIÈRES

Semaine 3 : EXALTEZI.....	3
Consignes importantes.....	4
Précisions.....	4
Proposition de réflexions et prises de conscience de la semaine.....	5
En terminant.....	6
Annexe – Fiche technique Module 3.....	7

# Let's Glow!

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

## Semaine 3 : EXALTEZ!

Un « boost » incroyable de vitalité, de radiance et de conscience.

La 3<sup>e</sup> semaine a pour but de «booster» votre vitalité, votre radiance et votre conscience. Cette troisième semaine vous permettra :

- d'ouvrir et d'équilibrer les 3 premiers chakras (triangle inférieur : racine, hara, plexus solaire) et d'y faire circuler l'énergie;
- de libérer l'énergie du centre du nombril;
- d'équilibrer votre 3<sup>e</sup> chakra : il s'agit du centre relié à notre pouvoir personnel et notre engagement. C'est là où se développe la force pour l'équilibre intérieur, l'inspiration et la bonne santé. Il est relié à votre capacité de prendre votre juste place en ce monde et de passer à l'action en utilisant votre pouvoir de façon équilibrée. Ce chakra active la volonté du guerrier spirituel.
- d'équilibrer le champ magnétique du cœur;
- et d'équilibrer vos deux hémisphères du cerveau.

La Méditation vous permettra d'équilibrer les 5 éléments, appelés « tattvas » (Terre, Eau, Feu, Air, Éther), lesquels sont des qualités présentes dans le flux énergétique de la force vitale. Cette méditation vous permettra de libérer le stress, de résoudre les conflits intérieurs et de mettre fin à la dualité intérieure. Votre système nerveux en sera renforcé, vous développerez une plus grande endurance, un plus grand calme, une plus grande clarté d'esprit, une intuition accrue et votre aptitude à prendre des décisions.

Une semaine pour permettant de déborder d'énergie, d'assurance et de régénérer tout votre organisme! Je vous invite à prendre connaissance des informations qui suivent ainsi que de votre expérimentation de ce module 3.

Bonne expérimentation et bonne semaine!

# Let's Glow!

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

## 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.

## Précisions

- ✓ **Posture du Corbeau (no.6) :**
  - Alternative(s) à la posture :
    - S'il vous est difficile de vous accroupir, ou de vous maintenir en équilibre, essayez d'augmenter l'écartement des pieds et des genoux. Autrement, déposez un bloc pour appuyer les fesses.
    - Si les talons ne touchent pas le sol, placez un coussin dessous.
  - Les mains sont en fermeture de Vénus :
    - Pour les femmes : Entrelacez les doigts avec le petit doigt de la main droite à l'extérieur.
    - Pour les hommes : Entrelacez les doigts avec le petit doigt de la main gauche à l'extérieur.

# *Let's Glow!*

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

## Proposition de réflexions et prises de conscience de la semaine

Cette semaine, vous êtes invités à réfléchir et trouver réponse aux questions suivantes :

→ Ma vie est-elle un exemple de courage et de créativité?

→ Quel est mon niveau d'engagement envers la concrétisation de mes aspirations profondes?

De plus, observez comment vous pouvez équilibrer les 5 tattvas qui vous animent en développant les qualités correspondantes :

TERRE : Patient(e)

EAU : Aimable

FEU : Persévérant(e) et direct(e)

AIR : Équilibré(e) et généreux (se)

Éther : Constant(e)

# *Let's Glow!*

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

## En terminant

Merci d'avoir choisi de vivre cette aventure de 21 jours avec moi, mais surtout...avec vous-mêmes!

Persévérez dans votre pratique : continuez de vous investir, de vous choisir! Le Kundalini Yoga est le yoga de la Conscience : il vous donnera TOUT ce dont vous avez besoin pour réaliser ce que souhaite ardemment votre véritable nature.

Je vous souhaite une superbe semaine et partagez-moi vos expériences!

✧ *Let's Glow!* ✧

Sat Nam!

Seetal Priya Kaur

Nicole Richard

Conférencière | Coach holistique

Instructrice Kundalini Yoga

[www.nicolerichard.ca](http://www.nicolerichard.ca) | [info@nicolerichard.ca](mailto:info@nicolerichard.ca)

819-212-0428

Page Facebook : Nicole Richard, Conférencière et coach holistique

# Let's Glow!

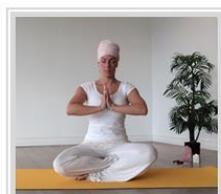
[21 JOURS] pour Augmenter votre Vitalité, Radiance et Conscience

## Annexe – Fiche technique Module 3

# Let's Glow!

Semaine 2 - EXALTEZ!

### Module 3 - Fiche technique



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



No.6 > Posture du corbeau +  
Respiration de feu

Exécution: 1 minute  
Repos: 30 secondes



No.2 > Flexion colonne  
Intérieurement, récitez le  
Mantra Sat Nam:  
sur l'inspiration: SAT  
sur l'expiration: NAM



No.7 > Ciseaux +  
Respiration de feu

Exécution: 1 minute  
Repos: 30 secondes

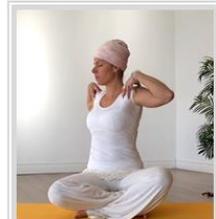


Exécution: 1 minute  
Repos: 30 secondes



No.8 > Méditation: Équilibrer les  
Tattvas au-delà du stress et de  
la dualité

Exécution: 3 minutes



No.3 > Rotation du torse  
Exécution: 1 minute  
Repos: 30 secondes



No.9 > Détente et réceptivité

Exécution: 1 minute



No.4 > Éradicateur de l'ego  
Exécution: 2 minute  
Repos: 30-60 secondes



No.10 > Mantra de la fin:  
SAT NAM

Chantez 3 longs Sat Nam



No.5 > Posture de tension +  
Respiration de feu  
Exécution: 30 secondes  
Repos: 10 secondes  
Répétez à 3 reprises

© 2017 Nicole Richard. Tous droits réservés