

BLOOM STUDIO



Yoga & Ayurveda

*Fanny Ros
Life is good with Yoga*

L'UNIVERS BLOOM

LE YOGA EN QUELQUES MOTS

L'Art de Revenir à Soi

Le Yoga est bien plus qu'une simple pratique physique : c'est **l'Art de revenir à soi**, de découvrir ses limites pour mieux les élargir et d'apprendre à se détendre profondément. En ramenant le mental dans l'instant présent — là où réside le corps —, le yoga crée un espace de calme intérieur et de complétude.

Inspiré des textes fondateurs comme les *Sutras de Patanjali*, il associe des codes éthiques, des postures physiques, le contrôle du souffle et la méditation pour faire rayonner votre quotidien, améliorer votre vitalité, votre flexibilité et votre clarté mentale.

Les 8 Piliers du Yoga (Les Membres de Patanjali)

Pour guider le yogi sur le chemin de l'harmonie, la philosophie traditionnelle s'appuie sur 8 membres fondamentaux :

1. Yama (La relation aux autres)

- **Ahimsa** : La non-violence et la compassion envers soi et les autres.
- **Satya** : La vérité, l'honnêteté et la communication juste.
- **Asteya** : Le non-vol et le détachement du matérialisme.
- **Brahmacharya** : La modération des sens et la préservation de l'énergie.
- **Aparigraha** : La non-convoitise, distinguer le besoin de l'envie.

2. Niyama (La relation à soi)

- **Saucha** : La pureté du corps, des pensées et de l'environnement.
- **Santosha** : Le contentement, cultiver la gratitude.
- **Tapas** : La discipline, la persévérance et le feu intérieur.
- **Svadyaya** : L'étude de soi et l'auto-apprentissage.
- **Ishvara Pranidhana** : Le lâcher-prise et la confiance.

3. Asanas

La pratique des postures physiques pour fortifier et assouplir l'enveloppe corporelle.

4. Pranayama

Le contrôle de la respiration pour faire circuler l'énergie vitale.

5. Pratyahara

Le retrait des sens pour tourner son attention vers l'intérieur.

6. Dharana

La concentration de l'esprit sur un point unique.

7. Dhyana

La méditation profonde et continue.

8. Samadhi

L'état d'unité totale, de complétude et d'éveil spirituel.

Le Guide des Pratiques de l'Univers BLOOM

Retrouvez toutes les séances dispensées au sein de nos deux structures : **Bloom Studio** et **L'Acropole**.



Les Pratiques Douces & Méditatives

Hatha Yoga

L'ACROPOLE

Une approche traditionnelle et posée. On prend le temps de s'installer dans la posture, d'ajuster son alignement et de ressentir l'action du souffle. Idéal pour apaiser le mental en profondeur.

Yin Yoga

BLOOM & ACROPOLE

Une pratique immobile où l'on relâche les muscles pour cibler les tissus profonds (articulations, tendons, ligaments). Les postures sont tenues longtemps, invitant à l'écoute des émotions.

Slow Flow Yoga

BLOOM STUDIO

Un enchaînement fluide mais ralenti, permettant de savourer chaque transition en pleine conscience.

Mobilité en Douceur **BLOOM STUDIO**

Un travail respectueux de l'amplitude articulaire pour libérer les tensions quotidiennes.

Les Pratiques Dynamiques & Fluides

Vinyasa Yoga **L'ACROPOLE**

Un yoga créatif et rythmé où les mouvements se synchronisent parfaitement avec le souffle. Parfait pour sculpter la silhouette et gagner en souplesse.

Yin Yang Flow / Yin Yang **BLOOM & ACROPOLE**

L'équilibre parfait. Une moitié de séance dynamique et musculaire (Yang) combinée à une moitié de relâchement passif et profond (Yin).

Warrior Yoga **BLOOM STUDIO**

Une routine intense et structurée axée sur le dépassement de soi, le renforcement du centre du corps et la sudation.

Animal Flow **L'ACROPOLE**

Hors yoga traditionnel. Un entraînement au sol fluide et intense inspiré des mouvements quadrupèdes, conçu pour booster l'agilité et la force fonctionnelle.

L'Univers Aérien (Exclusivité Bloom Studio)

Aérien Vinyasa **BLOOM STUDIO**

Le dynamisme et les flows du Vinyasa revisités en suspension, en utilisant un hamac en tissu pour défier la gravité.

Aérien Doux **BLOOM STUDIO**

Une bulle de légèreté. Le hamac enveloppe le corps et soutient les postures au ras du sol pour un étirement et un lâcher-prise en apesanteur.

Yin Yang Aérien **BLOOM STUDIO**

La fusion du renforcement musculaire aérien et de l'abandon postural, portés par le tissu du hamac.

Événements & Ateliers Spécifiques

Event Yoga (Nidra, Sophro, Sonore...) **BLOOM STUDIO**

Des voyages immersifs bimensuels axés sur la relaxation profonde, les bains sonores ou la sophrologie.

Atelier Yoga **L'ACROPOLE**

Des masterclass mensuelles de 2 heures pour approfondir une thématique, décortiquer des postures complexes ou explorer la philosophie.

Les Clés de l'Énergie du Yogi

"Si vous pouvez respirer, vous pouvez pratiquer le yoga."

Le Souffle (Pranayama)

Une bonne respiration élimine les toxines, ralentit le rythme cardiaque et apaise le système nerveux. En cours, nous pratiquons :

- **La Respiration Complète** : Abdominale, thoracique et claviculaire pour le recentrage immédiat.
- **La Respiration Glottique (Ujjayi)** : Un léger sifflement dans la gorge pour réguler l'air et chauffer le corps pendant l'effort.
- **La Respiration Alternée (Nadi Shodhana)** : Idéale pour rééquilibrer les pôles énergétiques Yin et Yang.
- **Kapalabhati** : Une expiration tonique pour dynamiser l'organisme et muscler le diaphragme.

Les Bandhas (Les Verrous Énergétiques)

Ce sont des contractions musculaires ciblées qui scellent et dirigent l'énergie vitale (*Prana*) :

- **Mula Bandha (Verrou Racine)** : Engagement du périnée pour stabiliser le bassin et calmer le système nerveux.
- **Uddiyana Bandha (Verrou Abdominal)** : Aspiration du nombril vers la colonne qui masse les organes et stimule la digestion.
- **Jalandhara Bandha (Verrou de la Gorge)** : Légère flexion du menton pour apaiser le flux mental.

Drishti, Mudra & Chakras

- **Drishti** : Le point de focalisation du regard pour ancrer la concentration de l'esprit.
- **Mudras** : Des positions sacrées des mains agissant comme des circuits de dérivation de l'énergie.
- **Chakras** : Les 7 roues d'énergie qui jalonnent la colonne vertébrale, du chakra racine (**Muladhara**, la sécurité) au chakra couronne (**Sahasrara**, la pure conscience), en passant par le cœur (**Anahata**, la compassion) et le 3ème œil (**Ajna**, l'intuition).

Informations & Conseils Pratiques

- **Repas** : Évitez de manger au minimum 2 heures avant le début de votre séance.
- **Cycles menstruels** : Pendant les règles, privilégiez une pratique douce. Évitez les inversions intenses, les torsions profondes et les flexions arrière prononcées.

Fanny Ros – Professeur de Yoga & Thérapeute en soins et massages ayurvédiques

☎ 06 03 33 05 52 | ✉ fannyros.yoga@gmail.com

🌐 fannyros-yoga.com | bloomstudio-perpignan.fr