

COMMENT CRÉER DES SÉQUENCES DE YOGA FACILEMENT

LE GUIDE OFFERT DES "YOGA SEQUENCE CARDS"



Créer une séquence de yoga est un exercice aussi passionnant qu'exigeant.

Que vous enseigniez le yoga, que vous soyez en formation ou que vous aimiez simplement créer vos propres pratiques, il n'est pas toujours facile de trouver de nouvelles idées, de varier les enchaînements ou de créer une pratique à la fois fluide, équilibrée et adaptée à un objectif précis.

Au fil du temps, on finit souvent par reprendre les mêmes séquences. Non pas par manque de créativité, mais parce que concevoir une pratique demande du temps, de l'inspiration et une bonne connaissance de la progression des postures.

C'est précisément pour répondre à ce défi que sont nées les *Yoga Sequence Cards*.

Dans ce guide, je vous propose de découvrir une méthode simple pour créer des séquences de yoga étape par étape, tout en explorant les différentes façons d'utiliser les cartes pour stimuler votre créativité et gagner un temps précieux.

J'espère qu'il vous inspirera autant de plaisir à créer vos pratiques que j'en ai eu à imaginer cet outil.

BELLE DÉCOUVERTE !

Valérie Tourrel



Créatrice des *Yoga Sequence Cards*



DANS CE GUIDE, VOUS ALLEZ DÉCOUVRIR...



Les bases d'une séquence de yoga équilibrée.



Une méthode simple pour créer vos propres flows.



Comment utiliser les *Yoga Sequence Cards* selon vos besoins.



Plusieurs exemples de séquences prêtes à tester.



Des idées pour varier vos pratiques et vos cours.

Pourquoi créer une séquence de yoga est-il parfois difficile ?

Créer une séquence de yoga ne consiste pas seulement à enchaîner quelques postures.

Chaque séance raconte une histoire.

Elle prépare progressivement le corps, développe un objectif précis, puis invite à revenir au calme avec fluidité.

Pourtant, lorsque l'on souhaite créer une nouvelle pratique, il est fréquent de se retrouver face à une page blanche.

- *Par où commencer ?*
- *Quelles postures choisir ?*
- *Dans quel ordre les organiser ?*
- *Comment varier ses cours sans toujours proposer les mêmes enchaînements ?*
- *Comment adapter une séance à un thème, une saison ou aux besoins d'un élève ?*

Plus on souhaite construire une pratique de qualité, plus ces questions prennent de l'importance.

Et bien souvent, ce n'est pas le manque de connaissances qui freine la créativité... mais le temps nécessaire pour organiser toutes ces idées.



*Le yoga est la pratique
de l'amour de soi*

Rodney Yee

VOUS VOUS RECONNAITREZ PEUT-ÊTRE SI...

-  ☐ Vous manquez parfois d'inspiration pour créer une nouvelle séance.
-  ☐ Vous passez beaucoup de temps à préparer vos cours.
-  ☐ Vous avez tendance à reprendre vos séquences favorites.
-  ☐ Vous hésitez sur l'ordre des postures.
-  ☐ Vous craignez d'oublier certaines familles de postures.
-  ☐ Vous souhaitez adapter facilement une séance à un objectif précis.
-  ☐ Vous aimeriez préparer vos cours rapidement.
-  ☐ Vous cherchez une façon plus ludique de créer vos flows.
-  ☐ Vous aimez expérimenter de nouvelles idées.
-  ☐ Vous avez simplement envie de retrouver le plaisir de créer.

BONNE NOUVELLE !

Si vous vous êtes reconnue dans plusieurs de ces situations, rassurez-vous. C'est une difficulté partagée par de nombreux professeurs et pratiquants. Heureusement, il existe une méthode simple pour transformer cette étape parfois laborieuse en un véritable moment de créativité.

Comment est construite une bonne séquence ?

A. Avant même de commencer...

Créer une séquence de yoga ne commence pas par le choix des postures.

Avant même de dérouler votre tapis, prenez quelques instants pour réfléchir au contexte dans lequel la pratique va se dérouler.

Une même séance ne sera pas construite de la même manière selon les personnes qui la pratiquent, le temps dont vous disposez ou l'objectif recherché.

En répondant à quelques questions essentielles, vous poserez les bases d'une pratique plus fluide, plus cohérente et mieux adaptée à vos besoins.



LES QUESTIONS CLÉS À SE POSER



1. OÙ ?

Quel est l'espace disponible pour pratiquer ?
À la maison, en studio, en extérieur, en entreprise, en petit groupe...?



2. COMBIEN DE TEMPS ?

Quelle durée avez-vous à disposition ?
10 min, 20 min, 45 min, 60 min ou plus...?



3. QUI PRATIQUE ?

Senior, enfant, femme enceinte, sportif, personne blessée, malade...?



4. QUEL NIVEAU ?

Débutant, intermédiaire, avancé ?
Cela influencera le choix des postures et des transitions.



5. QUEL MATÉRIEL ?

Quel matériel avez-vous ?
Tapis, briques, sangle, bolster, chaise, couverture, mur...?



6. QUEL OBJECTIF ?

Quelle est l'intention ou l'objectif de cette pratique ?
Détente, énergie, renforcement, apprendre une posture difficile...

B. Définir une intention

Chaque séquence peut être construite autour d'une **intention** (sankalpa) ou d'un objectif.

L'intention est le fil conducteur de votre pratique. Elle donne une direction, une énergie et un sens à chaque posture, à chaque souffle.

Elle peut être physique, émotionnelle, mentale ou même symbolique (une saison, un élément, un moment de la journée...)

Choisir une intention vous aidera à créer une séquence cohérente harmonieuse et adaptée à vos besoins du moment.



Une même structure de séquence peut servir une multitude d'intentions.

Laissez-vous guider par ce dont vous avez besoin aujourd'hui.

ASTUCE

Quand l'inspiration manque, choisissez d'abord votre intention. Le choix des postures viendra naturellement ensuite.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Dans la tradition yogique, poser une intention (**Sankalpa**) en début de pratique permet de créer un espace intérieur propice à la transformation.



*L'INTENTION DONNE SENS À LA PRATIQUE.
ELLE TRANSFORME CHAQUE POSTURE EN UN PAS VERS SOI.*

La structure d'une séquence de yoga

1



OUVERTURE

On se pose, on se recentre, on entre dans sa pratique et on pose son intention.

Tu t'installes dans la pratique en conscience.

2



ÉVEIL DU CORPS/ÉCHAUFFEMENT

On éveille le corps en douceur, on mobilise les articulations et on active l'énergie.

Tu prépares le corps et l'esprit.

3



RENFORCEMENT

On renforce le corps, on augmente la concentration et l'engagement.

Tu installes le rythme et la stabilité.

4



LE POINT CULMINANT/LA PEAK POSE

On ajoute des postures engageantes, challengeantes, stimulantes.

C'est le moment fort de la pratique !

5



REDESCENDRE PROGRESSIVEMENT

On diminue ici l'intensité pour permettre au corps de relâcher les tensions et au souffle de retrouver son calme.

Tu reviens au calme et au yoga doux.

6



LA RELAXATION

On termine par des postures douces au sol, souvent en Savasana. On respire, on exprime sa gratitude.

Tu invites à pratiquer et on remercie.

LES ERREURS FRÉQUENTES

Même avec la meilleure intention, certaines erreurs peuvent déséquilibrer votre pratique. Voici comment les éviter.

1 NÉGLIGER L'ÉCHAUFFEMENT

Commencer directement par des postures exigeantes augmente le risque de blessures et de tensions.



PRÉPAREZ LE CORPS EN DOUCEUR

Prenez un moment pour des Salutations au Soleil ou à la Lune, des postures pour éveiller le corps.

2 NÉGLIGER LA RESPIRATION

Bloquer ou oublier de respirer correctement crée des tensions et fait perdre le bénéfice de la pratique.



RELIEZ LA RESPIRATION AU MOUVEMENT

Pensez à inspirer par le nez pour allonger le corps et à expirer par le nez ou la bouche pour vous relaxer.

3 TROP VOULOIR FORCER

Vouloir trop en faire peut entraîner de la fatigue, des blessures et de la frustration.



RESPECTEZ LES LIMITES DE VOTRE CORPS

Pratiquez avec bienveillance, sans vous comparer. Le yoga n'est pas une performance, c'est un chemin.

4 NE PAS UTILISER LES ACCESSOIRES

Ne pas utiliser les accessoires peut rendre certaines postures inconfortables voire inaccessibles.



UTILISEZ-LES POUR VOUS AMÉLIORER !

Briques, sangle, bolster, coussins, mur : les accessoires vous aident.

5 NÉGLIGER SAVASANA

Se relever trop vite empêche le corps et le mental d'intégrer les bienfaits de la pratique.



ACCORDEZ DU TEMPS POUR INTÉGRER VOTRE PRATIQUE

Offrez-vous ce temps précieux. 5 minutes minimum !

À RETENIR

Une séquence équilibrée est un dialogue entre le corps, le souffle et l'esprit. Moins, c'est mieux.

DÉCOUVREZ LES YOGA SEQUENCE CARDS

Une nouvelle façon de créer vos séquences de yoga.



Les *Yoga Sequence Cards* ont été conçues pour vous aider à créer des séances de yoga facilement, rapidement et avec plaisir. Plus besoin de passer du temps à chercher des idées ou de suivre une vidéo sur un écran. Il vous suffit de choisir quelques cartes et de laisser votre créativité s'exprimer.

Que vous soyez professeur.e de yoga ou pratiquant, les cartes vous accompagnent pour composer des séances variées, équilibrées et adaptées à vos besoins du moment.

CONTENU D'UNE CARTE

Le jeu comprend 1 carte d'ouverture, 8 cartes d'échauffement, 9 cartes de renforcement, 21 cartes de posture phare, 10 cartes de retour au calme, 1 carte de fermeture, 4 cartes vierges, 1 booklet explicatif.



COMMENT CRÉER UNE SÉQUENCE ?

A. EN PIOCHANT UNE CARTE DE CHAQUE CATÉGORIE



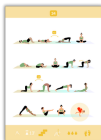
OUVERTURE



ÉCHAUFFEMENT



RENFORCEMENT



PEAK POSE

RETOUR
AU CALME

RELAXATION

AUTRES
EXEMPLES

Privilégiez davantage de cartes vertes si vous voulez uniquement vous renforcer, ou des cartes bleus si vous voulez une séquence Chill.

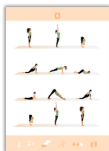
B. EN FONCTION DE VOTRE EMPLOI DU TEMPS

Vous n'avez pas toujours une heure devant vous... et ce n'est pas nécessaire !

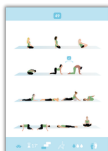
Grâce aux **Yoga Sequence Cards**, composez facilement une séance adaptée au temps dont vous disposez. Chaque carte indique une durée approximative, ce qui vous permet de construire un flow court, moyen ou plus complet, selon votre journée.



12 min



4 min



17 min



Toutes les cartes indiquent une *durée approximative*.

ASTUCE

Il suffit d'additionner leurs durées pour créer une séance qui s'adapte à votre emploi du temps.

C. EN FONCTION DE VOTRE NIVEAU

Les **Yoga Sequence Cards** sont classées selon trois niveaux de pratique :

Débutant : des enchaînements accessibles pour découvrir ou reprendre le yoga en douceur.

Intermédiaire : des séquences un peu plus dynamiques qui demandent davantage de stabilité et de coordination.

Avancé : des enchaînements plus exigeants, destinés aux pratiquants expérimentés.



Débutant



Intermédiaire



Avancé

À SAVOIR

Chaque carte est classée par niveau (débutant, intermédiaire ou avancé).

Les postures qu'elle contient possèdent également leur propre niveau de difficulté, indiqué par une couleur.

Vous pouvez ainsi adapter facilement votre pratique à vos capacités.

D. SELON LA ZONE MUSCULAIRE

Les **Yoga Sequence Cards** indiquent également quelle partie musculaire travailler haut du corps, dos, centre, bas du corps, tout le corps :



Haut du corps



Dos



Centre



Bas du corps



Tout le corps



Votre niveau peut évoluer d'un jour à l'autre.

À SAVOIR

Fatigue, stress, manque de sommeil ou au contraire grande énergie... Les **Yoga Sequence Cards** vous permettent de choisir la séquence qui correspond à votre état du moment, sans pression.

E. EN FONCTION DE L'INTENSITÉ SOUHAITÉE

Le **niveau** d'une carte indique la difficulté technique de la séquence.

L'**intensité**, représentée par les gouttes  indique, quant à elle, l'engagement physique et l'aspect cardio de la pratique.

Vous pouvez ainsi choisir une séance dynamique... ou au contraire plus douce, selon votre énergie du jour.



Intensité 1 - Douce : Une pratique calme, avec peu d'effort cardiovasculaire. Idéale pour se détendre, récupérer ou pratiquer en douceur.



Intensité 2 - Modérée : Un bon équilibre entre mobilité, renforcement et fluidité. Adaptée à la plupart des séances.



Intensité 3 - Dynamique : Une pratique plus soutenue, avec davantage d'enchaînements et un engagement cardio plus important.



Intensité 1



Intensité 2



Intensité 3

Le niveau et l'intensité sont deux informations différentes.

À SAVOIR

Par exemple, une carte débutant peut tout à fait avoir une intensité 3 si elle propose une séquence très fluide et dynamique.

3 PROPOSITIONS DE SÉQUENCES

A. SÉQUENCE DÉBUTANT



38 min



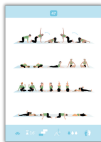
Carte 1
Posture 5



Carte 2
(x3)



Carte 12



Carte 47



Carte 50
Posture 1

OBJECTIF

Cette séquence simple et équilibrée vous permet de vous reconnecter à votre corps, de mobiliser en douceur et de terminer par un temps de relaxation.

B. SÉQUENCE ANTI-STRESS



38 min



Carte 1
Posture 12



Carte 5



Carte 48



Carte 50
Posture 8

OBJECTIF

Offrez-vous une pause pour ralentir, respirer profondément et relâcher les tensions accumulées au fil de la journée.

C. SÉQUENCE OBJECTIF GRAND-ÉCART



74 min



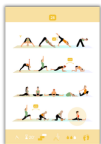
Carte 1
Posture 3



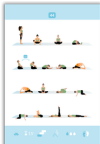
Carte 2
(x5)



Carte 3
(x3)



Carte 28



Carte 44



Carte 50
Posture 9

OBJECTIF

Préparez le corps à Hanumanasana grâce à une progression équilibrée qui développe mobilité, souplesse et stabilité en toute sécurité.

POURQUOI J'AI CRÉÉ LES YOGA SEQUENCES CARDS



En tant que professeure de yoga, je passais beaucoup de temps à créer mes séquences. Trouver de nouvelles idées, adapter chaque pratique à un objectif ou à un niveau... c'était passionnant, mais aussi très chronophage.

J'ai donc imaginé un outil qui simplifie cette étape tout en laissant une grande liberté de création.

Les *Yoga Sequence Cards* ne proposent pas seulement quelques séquences toutes faites : leur conception modulaire permet de créer des milliers de combinaisons différentes, adaptées à votre temps, votre énergie et vos envies.

Mon souhait est qu'elles vous aident à gagner du temps, à stimuler votre créativité et à retrouver le plaisir de composer des séances uniques.

Belle pratique !



QUE VOTRE LUMIÈRE BRILLE ✨

MFY

MERCI !

J'espère que ce guide vous aura donné envie de créer vos propres séquences et de découvrir tout le potentiel des *Yoga Sequence Cards*.

Et maintenant ?

Les *Yoga Sequence Cards* sont encore à l'état de projet. Ce guide vous permet d'en découvrir le principe et la façon dont je les ai imaginées.

Leur fabrication dépendra de l'intérêt suscité par le projet. Si elles voient le jour, vous serez parmi les premières personnes informées de la suite de l'aventure.

Si le projet vous intéresse :

Suivez-moi sur Instagram :

@missfyneyoga

Découvrez d'autres séquences et conseils :

missfyneyoga.com

contact@missfyne.yoga

