

# Cours pré-enregistrés | Yoga de la Fonderie

## 45 – 75 minutes

Sélectionnez la ou les vidéos qui vous font envie et passez commande en nous envoyant leur.s titre.s par email à [yogafonderie@gmail.com](mailto:yogafonderie@gmail.com). Vous recevrez un lien pour les visionner quand vous voulez.

### Index par enseignant.e.s descriptions détaillées en pages suivantes

#### **Andrea-Paola (in English)**

##### FLOW MOTION

- 1-Flow motion practice
- 2-Hanumasana flow
- 3-Pincha flow
- 4-Backbend flow
- 5-Spicy flow motion

#### **Aurélie**

##### RESTAURATIF + VINYASA

- 1-pack de 2 vidéos, l'une vinyasa, l'autre yoga restauratif

#### **Claire**

##### VINYASA

- 1-S'établir en soi-même
- 2-Agni
- 3-Hanches & Eka Pada Galavasana
- 4-Nataraja
- 5-Pincha Mayurasana
- 6-Kurmasana
- 7-Colonne
- 8-Flamant rose

#### **Delphine**

##### VINYASA / DOUX / NIDRA

- 1-Hiphhiphip flow
- 2-Dharma III
- 3-Celui pour les hanches et les ischios
- 4-Celui qui chauffe
- 5-Celui des postures bizarres
- 6-Celui en orange
- 7-Vinyasa 52
- 8-Yoga doux et yoga nidra
- 9-Celui qui restaure
- 10-Celui avec la danseuse et le pigeon

#### **Emmanuel**

##### HATHA FLOW / YIN YOGA

- 1-Slow flow
- 2-On lézarde
- 3-Proche du sol
- 4-Yin yoga, premier service
- 5-Yin yoga, deuxième service
- 6-Yin yoga, troisième service
- 7-Retour sur la lenteur
- 8-Envol
- 9-Volatile yoga
- 10-Long flow
- 11-Flamant rose

#### **Estelle**

##### VINYASA

- 1-Mandala flow
- 2-Boosteur d'immunité
- 3-Hirondelle
- 4-Perspective
- 5-Chakra flow
- 6-Colombe de la paix
- 7-Yes, you can !
- 8-Se réinventer
- 9-Magic flow
- 10-Hanumanasana
- 11-Le jeu de l'échelle
- 12-L'oiseau du paradis

#### **Giuseppe**

##### HATHA

- 1-Système immunitaire et ouverture du cœur
- 2-Acceptation et enracinement
- 3-Lumière et éveil du 6<sup>ème</sup> Chakra
- 4-Union

#### **Nancy**

##### HATHA FLOW

- 1-L'aigle
- 2-L'oiseau du paradis

# Aurélie

## 1-pack de 2 vidéos, l'une vinyasa, l'autre yoga restauratif

Partie 1 : Séance de vinyasa de 30 minutes: une mini-pause pour bouger, revenir dans ses sensations corporelles tout en douceur

Partie 2 : Séance de yoga restauratif de 30 minutes axée sur le relâchement du bas du dos. Idéal pour se détendre après une journée chargée ou dans la période de lunes pour les femmes

---

# Andrea-Paola

## 1-Flow Motion practice (Vid 1 Andrea-Paola)

This is an all levels vinyasa flow practice with options for both beginners and more experienced practitioners. The idea behind Flow Motion is to slow down our vinyasa practice to provide more space for feeling and introspection, moving with strength, control and ease. Options to explore crow pose and handstand.

## 2-Hanumasana flow (Vid 2 Andrea-Paola)

Hanumanasana (Full splits) Flow: This is a vinyasa flow practice focusing on developing hamstring strength and mobility, We will flow through poses and mindfully-paced movements that prepare the hips while integrating some inversion play . This practice offers modifications so you can choose your cup of tea :-)

## 3-Pincha flow (Vid 3 Andrea-Paola)

This flow continues with the theme of creating a moving meditation in our asana practice, through exploring the balance between Sthira : a quality of strength, stability or durability, and Sukha: gentleness, ease, the state of being in a good space in ourselves. We explore these relationships as we prepare for the inversion Pincha Mayurasana, focusing on shoulder strength and mobility and on actions of co-contraction that we can use in any inversion to help stabilize and support the shoulder joint. As always, options are given to spice things up or modify as needed :-)

## 4-Backbend flow (Vid 4 Andrea-Paola)

Backbend flow: a mindful vinyasa flow practicing focusing on approaching backbends with strength and ease. Emphasis on shoulder and thoracic mobility.

## 5-Spicy flow motion (Vid 5 Andrea Paola)

The intention behind these 'flow motion' practices is to approach a vinyasa flow practice with mindfulness: moving slowly and intentionally with the breath, listening to the body. This practice is a little bit spicy, and options are provided throughout for those who would like to modify. I hope you enjoy :-)

---

# Claire

## 1-S'établir en soi-même (Vid 1 Claire)

C'est une pratique dont le thème est "s'établir en soi-même", avec du pranayama, des namaskars (salutations), des séquences fluides. On amènera du mouvement dans les épaules, les hanches, et on explorera quelques équilibres, avant de finir par Savasana.

## 2-Agni (Vid 2 Claire)

C'est une pratique dont le thème est "Agni", le feu :). On commencera par du pranayama, des namaskars (salutations), puis on se réchauffera un peu avec des séquences fluides avant de finir par Savasana.

### **3-Hanches & Eka Pada Galavasna (Vid 3 Claire)**

C'est une pratique sur les hanches, avec du mouvement en douceur, des namaskars, des explorations de la posture du pigeon, des séquences fluides, et la possibilité de jouer avec le pigeon volant.

### **4-Nataraja (Vid 4 Claire)**

Nataraja - C'est une pratique d'extensions et équilibres. Nous évoquerons d'abord la symbolique de Nataraja, le roi de la danse, puis nous bougerons à travers de namaskars, de séquences fluides, pour enfin danser à travers le chaos dans Natarajasana.

### **5-Pincha Mayurasana (Vid 5 Claire)**

Cette pratique est centrée autour de Pincha Mayurasana (la plume de paon), l'équilibre sur les avant bras. Nous évoquerons la symbolique du paon, explorerons des namaskars, nous réchaufferons et tournerons notre attention sur la zone des épaules, avant de flotter dans Pincha Mayurasana. Nous finirons par des postures plus douces avant Savasana

### **6-Kurmasana (Vid 6 Claire)**

Kurmasana, la tortue: cette pratique est centrée au tour des hanches. Après avoir posé notre attention vers l'intérieur, nous explorerons des namaskars en mandala, puis nous enchaînerons avec des séquences pour nous amener à la posture de la tortue. Vous aurez aussi l'option de vous amuser avec l'équilibre sur les mains tibhasana! Nous finirons comme toujours par savasana

### **7-Colonne (Vid 7 Claire)**

Une pratique pour la colonne vertébrale et la cage thoracique : après un moment pour nous centrer, nous bougerons lentement sur des Namaskars (salutations), avant de pratiquer plusieurs séquences fluides, la posture du chameau et des variations d'anjaneyasana. Nous prendrons ensuite le temps de revenir à une énergie plus douce avant du pranayama et Savasana

### **8-Flamant rose (Vid 8 Claire)**

Une pratique centrée sur les jambes et l'équilibre. Après avoir passé un moment sur le dos à étirer en douceur les muscles des jambes et réchauffé nos hanches, nous évoluerons à travers des namaskars (salutations). Nous passerons ensuite à des séquences fluides qui nous permettront de jouer avec notre équilibre, avant d'explorer la posture farfelue du flamant rose. Puis nous ralentirons pour revenir à nous avant de finir par Savasana

---

## Delphine

### **1-Hiphhip flow (Vid 1 Delphine)**

Sans attache autre qu'au présent, sans prétention ni recherche de la performance. Une pratique vinyasa axée sur les hanches et l'ouverture de la poitrine.

### **2-Dharma III (Vid 2 Delphine)**

Séquence vinyasa lent mais dynamique très classique de dharma yoga venant d'un maître vivant du yoga, Sri Dharma Mittra. Pour niveau intermédiaire. Il y a de quoi faire plus, de quoi faire moins. Dans tous les cas c'est une pratique complète qui nous emmène vers le roi (Sirsasana) et la reine (Sarvangasana) des postures.

### **3-Celui pour les hanches et les ischios (Vid 3 Delphine)**

Inespoir, observer ce qui est. Et aller peut-être réveiller nos ischio-jambiers qui sont souvent délaissés au profit de nos quadriceps. Et puis les hanches parce que c'est non plus pas du luxe, merci à l'inventeur de la chaise...

#### **4-Celui qui chauffe (Vid 4 Delphine)**

Le corps sait des choses que le mental ignore. Qui veut générer de l'énergie ? On respire, on bouge, mais on va plus lentement que d'habitude.

#### **5-Celui des postures bizarres (Vid 5 Delphine)**

On y explore l'équilibre et la connexion au sol à travers une pratique complète, sans autre prétention que de lâcher-prise et de cultiver la curiosité d'ouvrir son répertoire.

#### **6-Celui en orange (Vid 6 Delphine)**

La joie dans la pratique est parfois aussi nécessaire que de pratiquer sans égo. Une balade vinyasa classique entre souplesse et force, avec exploration du corbeau et de la demi-lune.

#### **7-Vinyasa 52 (Vid 7 Delphine)**

Conscience et humilité dans une pratique vinyasa complète, comme j'aime les enseigner en cours collectifs.

#### **8-Yoga doux et yoga nidra (Vid 8 Delphine)**

Le yoga nidra est une pratique en soi, qu'on pourrait faire tous les jours pour vraiment l'utiliser vers la réalisation de qui nous sommes. Ici je vous propose d'attendrir Citta, le mental, pendant quelques 20 minutes de mouvement de yoga doux sans se mettre une seule fois debout. Puis nous glisserons vers un yoga nidra traditionnel de 28 minutes. Couverture recommandée.

#### **9-Celui qui restaure (Vid 9 Delphine)**

Ceci n'est pas du yoga restauratif, juste un cours à cadence réduite pour tester notre mental à rester dans la présence, sans pour autant négliger la fluidité.

#### **10-Celui avec la danseuse et le pigeon (Vid 10 Delphine)**

Cours de yoga doux et lent. Peut-être entendrons-nous nos pensées ? On va chercher la mobilité des hanches et l'équilibre sur nos pieds, des choses importantes plus on avance dans l'axe de l'espace-temps.

---

## Emmanuel

#### **1-Slow flow (Vid 1 Manu)**

La lenteur! un "slow flow" où on bouge au rythme lent de sa respiration

#### **2-On lézarde (Vid 2 Manu)**

A gauche, à droite, on respire, on lézarde.

#### **3-Proche du sol (Vid 3 Manu)**

On se rapproche du tapis: ça pigeonne, ça lézarde, c'est confort.

#### **4-Yin Yoga, premier service (Vid 4 Manu)**

Pour cette pratique, on écoute les hanches, on les regarde par la gauche et par la droite. Puis on s'occupe un peu du bas du dos, et pour finir on laisse tout cela se reposer pendant un savasana bien mérité!

### **5-Yin yoga, deuxième service (Vid 5 Manu)**

Dans cette pratique, on se tord un peu, on roule un peu, on s'accroche un peu. Tout ça bien évidemment en douceur et en écoutant ce qui se passe. Pour le dessert ? un savasana exquis.

### **6-Yin yoga, troisième service (Vid 6 Manu)**

Yin yoga

### **7-Retour sur la lenteur (Vid 7 Manu)**

Retour sur la lenteur, un de mes thèmes de prédilection. On ajoute aussi des mouvements dans le haut du corps. Chacun à son rythme, avec son souffle.

### **8-Envol (Vid 8 Manu)**

On s'envole peut-être un peu, et on s'écrase aussi peut-être beaucoup... On se déplace comme on peut sur le tapis et on essaye de faire des corbeaux.

### **9-Volatile-yoga (Vid 9 Manu)**

On essaye de s'envoler ? Ou de s'écraser en douceur sur le pare-brise de notre tapis ? Volatile-yoga: pigeon, oiseau à la robe grise, dans l'enfer des villes, à mon regard tu te dérobes. Tu es vraiment le plus agile.

### **10-Long flow (Vid 10 Manu)**

On bouge, le flow est long, et l'aigle nous attend au bout de la pratique.

### **11-Flamant rose (Vid 11 Manu)**

On rigole, on déploie ses bras, et on flamande de manière rose.

---

## Estelle

### **1-Mandala flow (Vid 1 Estelle)**

Cette pratique fluide et multidirectionnelle intitulée "Mandala Flow - s'adapter au changement" vise l'harmonisation et l'ouverture du corps et de l'esprit à l'impermanence.

### **2-Boosteur d'immunité (Vid 2 Estelle)**

Boosteur d'immunité : Une pratique tonifiante centrée sur l'abdomen qui va être stimulé par des torsions, associées à la respiration. Le "deuxième cerveau" de notre corps pourra alors nous protéger au mieux et notre premier cerveau en sera apaisé!

### **3-Hirondelle (Vid 3 Estelle)**

Les qualités de l'hirondelle: Une pratique permettant de ressentir en soi les qualités de légèreté et de force intérieure qui sont aussi celles de l'hirondelle, la messagère du printemps. Une transition de haut vol !

### **4-Perspective (Vid 4 Estelle)**

Question de perspective: comme dans le Yin et le Yang, l'unité existe dans le changement, et chaque situation offre plusieurs perspectives. Changeons donc de perspective en nous mettant la tête en bas et le coeur en haut !

### **5-Chakra flow (Vid 5 Estelle)**

Chakra flow: les chakras expliqués brièvement en mouvement, avec comme posture finale Dhanurasana, une belle flexion arrière.

### **6-Colombe de la paix (Vid 6 Estelle)**

La colombe de la paix: une pratique d'ouverture des hanches pour faire la paix avec soi-même et la partager ensuite avec les autres.

### **7-Yes, you can ! (Vid 7 Estelle)**

Une pratique bien dynamique pour redonner du pep, se faire confiance et oser une posture amusante mais sacrément tordue (Astavakrasana)!

### **8-Se réinventer (Vid 8 Estelle)**

"spécial Pâques" avec oeuf et lapin à la clé, mais sous forme réinventée... on va briser notre coquille et sortir de notre cage ! A faire n'importe quand dans l'année !

### **9-Magic flow (Vid 9 Estelle)**

"Magic flow", une pratique que l'on construit bloc par bloc pour arriver à un Flow complet, une méditation en mouvement où le mental est concentré uniquement sur le moment présent.

### **10-Hanumanasana (Vid 10 Estelle)**

La séquence 10 te guide vers Hanumanasana, qui nous rappelle l'histoire de Hanuman et qui nous invite à rebondir dans notre vie, de la percevoir avec un élan joyeux et de bâtir un pont vers soi.

### **11-Jeu de l'échelle (Vid 11 Estelle)**

La séquence 11 est intitulée "le Jeu de l'échelle", une séquence basée sur les salutations au soleil qui va "grimper" en intensité physique et mentale, comme lors d'une belle randonnée en montagne!

### **12-Oiseau du paradis (Vid 12 Estelle)**

La séquence 12 est intitulée l'Oiseau de paradis (ou presque); elle te guide vers une posture qui, dans son intention, est celle de cette fleur magnifique. Pour devenir nous mêmes cette fleur, montrant au jour notre palette de couleurs mais s'ouvrir aussi à notre vulnérabilité.

---

## Giuseppe

### **1-Système immunitaire et ouverture du cœur (Vid 1 Giuseppe)**

Dans cette première rencontre, je vous propose une pratique douce, orientée vers la stimulation des organes vitaux et donc un renforcement du système immunitaire associé à l'ouverture du chakra du cœur. Le flux des asanas (postures) s'articulera autour de ces deux axes dans le but de favoriser la libération des résidus de dioxydes de carbone, des toxines anxiogènes et d'impuretés présentes sur les parois des organes respiratoires et vitaux. Bonne pratique à tous!

### **2-Acceptation et enracinement (Vid 2 Giuseppe)**

Pour cette deuxième rencontre je vous propose d'orienter votre attention vers deux critères fondamentaux de mon approche yogique : l'éveil du chakra racine, Muladhara et son pendant, l'enracinement conscient. Grâce à des enchaînements de postures simples, je vous encourage à stimuler et à débloquer ce verrou énergétique puissant lié à l'élément de la terre vous permettant de bénéficier d'un meilleur ancrage physiologique et émotionnel. Bonne pratique!

### **3-Lumière et éveil du 6ème Chakra (Vid 3 Giuseppe)**

Pour cette nouvelle rencontre hebdomadaire je vous invite à explorer le 6ème et avant dernier Chakra, Ajna Chakra. Également appelé 'Guru Chakra' ce verrou énergétique puissant représente notre 3ème œil divin nous reliant aussi à notre propre intuition, à la méditation, à votre lumière sacrée. Dans cette vidéo vous

apprendrez certains Mudra et certaines postures simples qui vous permettront d'éveiller cette source éclatante et de réduire les états de confusion.

#### **4-Union (Vid 4 Giuseppe)**

Pour cette dernière rencontre je souhaiterais vous sensibiliser quant à l'essence même de la pratique yogique et celle des asanas, des postures. La définition fondamentale du Yoga est: Union. On apprend grâce à cette merveilleuse pratique notre faculté à valoriser, à aimer de façon équanime et inconditionnelle chaque inspiration tout autant que chaque expiration, à rétablir une meilleure écoute avec nos polarités énergétiques, à redéfinir notre état d'union avec le moment présent, à rassembler plutôt qu'à dissocier le vivant. C'est autour de cette grande vérité que je vous invite à suivre cette dernière pratique douce.

---

## Nancy

#### **1-L'aigle (Vid Nancy 1)**

J'aime pratiquer la posture de l'aigle, Garudasana, dans des périodes où je ne suis pas complètement libre de mes mouvements et de mes actions. M'imaginer en aigle majestueux et libre me permet de m'évader dans des espaces sans horizon limité.

Une pratique d'Hatha flow accessible à toutes et à tous qui explore notre équilibre, la solidité de nos jambes et notre enracinement au sol, pour pouvoir, à partir de ce socle ferme, prendre notre envol en toute liberté.

#### **2-L'oiseau du paradis (Vid Nancy 2)**

Svarga Dvidasana, l'oiseau du paradis, est une posture qui me remplit de joie! J'aime sentir mon enracinement au sol, trouver de la légèreté dans mon corps, jouer un peu avec la pesanteur et laisser ma tête s'approcher des étoiles et de mes rêves. Une pratique d'Hatha flow centrée sur les épaules et les hanches, accessible à toutes et à tous, en espérant que cette posture vous amènera autant de joie qu'à moi!

---