

Catherine Millepied-Flori

Préface de Benjamin Millepied

# Yoga féminin



Inclus :  
3 séances  
filmées et  
3 relaxations  
audioguidées

Une pratique douce et efficace  
pour l'équilibre de la femme

∞ 60 illustrations ∞ 17 séances ∞ 10 réflexes anti-stress

L E D U C . S  
E D I T I O N S

# *Découvrez la sirène, la femme sacrée, l'amazone, la déesse, la danseuse qui est en vous !*

Le yoga féminin pour vous épanouir ! Des exercices doux correspondant à votre nature féminine « yin ». Découvrez et approfondissez un yoga tourné vers l'ouverture du cœur, l'énergie créatrice, la douceur, la joie et la liberté.

Apprenez à être pleinement vivante, à travers des **postures simples, efficaces, sans contre-indications** ! Destiné aussi bien aux débutantes qu'aux initiées, ce guide pratique détaille :

- ➔ Les bases du travail yogique : la respiration, l'attention consciente, les centres d'énergie, la méditation...
- ➔ 41 postures illustrées, ainsi que la salutation à la lune.
- ➔ 10 séances complètes ciblées : santé du dos, détente du système nerveux, tonus et vitalité... Ainsi que 5 séances courtes pour les plus pressées et 2 séances de yoga prénatal !
- ➔ 10 réflexes anti-stress et 10 secrets de beauté naturels pour un bien-être global.

**Inclus : 3 séances filmées pour bien pratiquer  
et 3 séances de relaxation audioguidées suivies  
de musiques relaxantes à télécharger**

***Catherine Millepied-Flori** a d'abord enseigné la danse contemporaine, puis elle a été initiée au yoga à travers ses différentes formes – le kundalini-yoga, le hatha-yoga, le nidra-yoga – et au zen auprès du maître Sando Kaisen. Elle pratique le yoga depuis 40 ans et l'enseigne depuis 35 années. Elle se consacre depuis 15 ans à un yoga dédié à la femme et au yoga dansé. Elle est l'auteur du livre Yoga du matin/Yoga du soir aux éditions Zethel.*

*Danseur et chorégraphe, ancien directeur de la danse à la tête du ballet de l'Opéra de Paris, **Benjamin Millepied** signe la préface.*

ISBN : 979-10-285-0452-6



9 791028 504526

**17 euros**

Prix TTC France

**L E D U C . S**  
**E D I T I O N S**

illustrations : © Oanell Muzellec

couverture : Atelier Didier Thimonier

RAYON : SANTÉ

Catherine Millepied-Flori

# Yoga féminin

Une pratique douce et efficace  
pour l'équilibre de la femme



**BONUS**  
Téléchargez 6 séances  
complètes de relaxation  
et de yoga !  
**Rendez-vous p. 4.**

L E D U C . S  
E D I T I O N S

DU MÊME AUTEUR

*Mon yoga du matin – Mon yoga du soir* (février 2017)

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :  
**<http://leduc.force.com/lecteur>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne  
sur notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog  
et sur les réseaux sociaux.



Suivi éditorial : Christine Comeau  
Conception graphique et maquette : Marie Vendittelli  
Illustrations : Oanell Muzellec  
Dessins additionnels : Shutterstock

© 2017 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail, 75007 Paris  
E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)  
ISBN : 979-10-285-0452-6

Dépôt légal : octobre 2017

# Sommaire

Préface, par Benjamin Millepied .....	5
Avant-propos .....	7
Introduction.....	9
Première partie : la méthode .....	25
Les fondamentaux .....	27
Le déroulement de la séance .....	37
Les postures .....	47
La salutation à la lune .....	131
Deuxième partie : la pratique.....	137
Les dix séances.....	139
Les séances courtes du quotidien.....	162
Le yoga prénatal.....	167
Les dix réflexes anti-stress.....	173
Les dix secrets de beauté yogiques.....	179
Bibliographie.....	187
Table des matières.....	188
Remerciements.....	192

EN BONUS DANS CE LIVRE...

**3 séances filmées** pour bien pratiquer :

- la séance avec balle (voir p. 161) ;
- 10 minutes de yoga debout (voir p. 165) ;
- 10 minutes de yoga sur le tapis (voir p. 166).

**3 séances de relaxation audioguidées** suivies de musiques relaxantes composées par Laurent et Sylvain Millepied (voir p. 141) :

- la relaxation d'alignement ;
- la relaxation anti-stress ;
- la relaxation guérissante.



### MARQUE-PAGE

Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens... Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application pour scanner la page du livre, et vous découvrirez alors des contenus originaux pour aller encore plus loin dans la lecture de nos livres.

#### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez les pages de nos livres où apparaît le logo « Marque-Page »
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur votre smartphone ou votre tablette !



# Préface

Ce livre est l'aboutissement d'une vie de recherche. Comme un artiste développe son art, affine sa vision, ma maman a approfondi son approche du bien-être, du calme, et du pleinement vivant à travers des années de recherche et d'enseignement, de lecture et de pratique. J'ai eu la chance de l'observer et de partager son chemin, ses expériences diverses, les différentes pratiques de yoga ou le zen. Ces pratiques m'ont apporté, dès mon plus jeune âge, un pouvoir de concentration et de focus qui n'aura cessé de m'aider à travers la vie.

Je me réjouis aujourd'hui que son savoir soit enfin partagé, ce n'est pas simplement là un ouvrage sur la pratique du yoga, mais aussi un recueil de pensées sur la méditation, la compassion et le bonheur.

*Benjamin Mellejard*

*À toutes celles qui m'ont témoigné leur confiance,  
avec qui j'ai partagé le yoga dans l'amour,  
la créativité et la joie.*

*« Toutes les pratiques vieillissent et perdent  
la plus grande part de leur vertu ; elles doivent  
être constamment renouvelées dans les eaux  
fraîches de l'esprit. »*

Sri Aurobindo, *Le Yoga des œuvres*



# Avant-propos

À l'âge de vingt-sept ans, alors que j'enseignais la danse contemporaine depuis sept ans, une de mes amies est venue me chercher un matin en me disant : « Je vais à un cours de hatha yoga avec un super prof, tu veux venir ? » Je ne m'étais jamais intéressée au yoga, la danse me passionnait et me comblait. Grâce à la danse, j'exprimais la joie, je célébrais la beauté de la vie, je m'épanouissais dans ma vie professionnelle.

Le « super prof » s'appelait Maurice. Sa barbe blanche contrastait avec un corps jeune et athlétique. Il avait un regard clair et bienveillant, sur les lèvres un sourire doux et immuable. Ce premier cours a été une révélation. Dès la fin de la séance, je me suis précipitée avec enthousiasme acheter un carnet rose et bleu. J'ai écrit sur la première page le titre : « Journal de yoga », suivi de la phrase : « Les postures sont un prétexte pour s'intérioriser en observant le souffle. » J'ai su immédiatement que je commençais une étude qui m'accompagnerait tout au long de ma vie et je m'en réjouissais.

Aujourd'hui, après quarante ans de pratique et trente-cinq ans d'enseignement, j'écrirais la même phrase. Dans cette union corps-esprit, l'observation du souffle nous ramène à notre seule réalité. L'intériorisation, la présence totale à soi est l'essence du yoga.

J'ai su garder, tout au long de ces années, la fraîcheur d'une débutante et l'habitude d'accumuler des cahiers où est noté chacun de mes cours. J'appris plus tard que Maurice avait commencé le yoga à l'âge de vingt-cinq ans après un accident de voiture qui l'avait sérieusement handicapé. Le yoga l'avait rééduqué et avait changé le cours de sa vie.

Je suivis pendant deux ans ses séances chaque matin. Je l'observais en admirant son corps droit et tonique, la sérénité qui émanait de son être, ses yeux fixés vers l'au-delà. Par sa seule présence, il m'apprit le silence. Un jour, alors que nous étions tous deux assis face à la mer, contemplant l'infini, il me dit : « Tu enseigneras le yoga. On te posera beaucoup de questions. Ne réponds pas, écouter suffit. »

Lorsque nos chemins se sont séparés, il me mit en garde contre les dérives sectaires de certains cours. Il ajouta : « Nul besoin de faire de la publicité, ceux qui devront venir vers toi viendront. » Ce fut vrai.



# Introduction

Si le yoga s'inscrit dans les pratiques de bien-être, j'aime le définir comme une pratique d'« être », « Être » est la question, comme l'a écrit Shakespeare. Le yoga, le zen, n'apprennent pas à être « cool », ni à « se sentir bien », mais à « être pleinement vivant ».

## Yoga et zen : un chemin initiatique

---

En découvrant les Yoga-Sutras de Patanjali (300 ans av. J.-C.), j'approchai l'essence même de la posture : « Être stable dans un ressenti d'infinitude, contrôler l'amplitude et la qualité de la respiration. »

### **Les yogas sutras de Patanjali sont la base du yoga.**

Dans ce traité, étude du corps, de la parole et de l'esprit, Patanjali analyse les principes et techniques psycho-physiques qui ont inspiré tous les enseignements de yoga.

---

Après avoir suivi une formation pour enseigner le hatha yoga et le kundalini yoga, je me posais beaucoup de questions. Grâce à la danse, je connaissais bien l'anatomie et je savais que chaque corps a sa propre histoire.

Les postures inversées en appui sur la tête du hatha yoga et les longues rétentions de souffle du kundalini yoga ne me semblaient pas convenir à tous.

Tous les yogas agissent sur la circulation de l'énergie vitale, ce sont tous des yogas de l'énergie, c'est l'essence même du yoga. Cependant, plusieurs écoles présentent des yogas très différents dans la forme et dans le fond.

Le hatha yoga est un yoga de postures, dont les postures inversées, la tête en bas ou en appui sur la tête. Elles doivent être maintenues 1 à 2 minutes, associées au contrôle du souffle.

Le kundalini yoga est un yoga de postures dynamiques et statiques associées à la respiration et avec des rétentions de souffle. Il a été introduit aux États-Unis par Yogi Bhajan (1929-2004), qui est arrivé au Canada en 1968, puis a enseigné et formé beaucoup de professeurs de kundalini aux États-Unis et en Europe. Il a créé la célèbre marque de thé Yogi Tea.

Alors que je commençais à enseigner, je décidai de parler des questions que je me posais sur les différents yogas avec un moine zen rencontré chez des amis, disciple du maître bouddhiste zen Taizen Deshimaru, qui a amené le « zen soto » en France.

Je ne connaissais ni son nom, ni son adresse. Un matin, je vis sa photo dans le journal régional. Un grand article lui était consacré où il racontait son voyage en Chine. En bas de la page, je trouvai les coordonnées du moine Kaisen.

Deux jours après, nous prenions le thé ensemble sur une terrasse ensoleillée en Dordogne. Ce fut ma première rencontre avec le zen. Le zen est la pratique de zazen, l'assise silencieuse et désintéressée qui ne se fixe sur aucun objet et ne se concentre sur aucun contenu mental. C'est l'enseignement du Bouddha.

Quand je demandai à Kaisen ce qu'il pensait des postures inversées, il répondit : « L'être humain est fait pour avoir les pieds sur terre et respirer naturellement. »

### **Au fil des années, la pratique du zen m'ouvrit à de nouvelles compréhensions, bouscula et transforma ma vie.**

J'ai eu la chance, lors d'un voyage en Californie, de rencontrer Charlotte Joko Beck (1917-2011), maître zen qui a su dans son enseignement intégrer le zen à la vie quotidienne. J'ai eu avec elle un échange d'âme à âme qui changea ma vision de la vie, m'a fait ressentir une profonde sensation de liberté intérieure. Le zen a fortement influencé ma pratique et mon enseignement du yoga. J'aime dire que c'est un « yoga zen ».

Dans le même temps, grâce à son immense œuvre philosophique, j'ai approfondi le yoga intégral de Sri Aurobindo, le yoga de l'évolution de l'être par une discipline d'élévation de la conscience.

J'ai découvert plus tard le kriya yoga à Los Angeles. Ce yoga consiste en des techniques avancées de méditation. Il a été introduit aux États-Unis par Paramahansa

Yogananda (1893-1952), lequel a vécu en Californie de 1924 jusqu'à sa mort. Il a laissé un lieu merveilleux de promenade et de méditation sur les hauteurs de Santa Monica, le « Lake Shrine », dédié à toutes les religions.

Pour enseigner le yoga, il est aussi indispensable de bien connaître le yoga nidra. C'est le yoga de la méditation par la visualisation, le grand inspirateur de la sophrologie occidentale.

Le yoga nidra est issu du Vedanta, une des plus anciennes philosophies religieuses de l'Inde (quatrième millénaire av. J.-C.) qui affirme l'unité de toutes les existences. Il fut transmis en France en 1895 par Swami Vivekananda (1863-1902), disciple du grand maître hindou Râmakrishna (1836-1886).

Ainsi, beaucoup de grands maîtres de yoga sont venus d'Inde pour transmettre leur discipline en Occident. Quelques-uns ont eu pour mission de l'adapter à la vie occidentale.

Toutefois, certaines incompréhensions, certaines dérives font que le yoga est parfois assimilé à une gymnastique, à une spiritualité éthérée, à une pratique religieuse, à un mouvement sectaire. Ce qui peut être vrai.

Mais le yoga est ainsi vidé de sa nature essentielle, de **sa véritable vocation, celle de la connaissance, de la transformation, de l'évolution de l'être humain.**

## Un yoga féminin

---

J'ai ressenti la nécessité de pratiquer un yoga « féminin » alors que je sentais en moi, à un moment difficile de ma vie, un déséquilibre, dû sans doute au fait que j'élevais seule mes fils.

Je manquais de douceur, de fluidité, de sécurité, de lâcher-prise, de reconnaissance de ma féminité.

Ce déséquilibre provoquait une souffrance. Mon expérience m'a enseigné que c'est toujours la reconnaissance d'une souffrance qui fait évoluer.

En principe, **le yoga équilibre le yin et le yang, l'énergie féminine et l'énergie masculine présentes en chacun de nous.** L'énergie yin est associée à la lune, l'énergie yang au soleil. Mais la vie moderne crée de forts déséquilibres. Je me suis aperçue dans mes cours que je ne pouvais pas proposer les mêmes postures aux femmes et aux hommes. J'observais qu'en général, les femmes manquaient de fluidité, de douceur, tandis que les hommes manquaient de stabilité, d'endurance. D'où la nécessité d'un travail spécifique pour l'équilibre de chacun.

C'est alors que j'ai découvert « la salutation à la lune ». Je ne pratiquais jusque-là que « la salutation au soleil », celle des hommes.

Ce fut une évidence : **pour les femmes, l'important n'est pas le développement des muscles, notamment ceux du buste, biceps et pectoraux,**

**ni le renforcement de l'endurance comme pour les hommes, mais le yoga doit tonifier le bas du corps, ouvrir la poitrine, améliorer la souplesse du corps.** Le corps de la femme a naturellement la forme d'une coupe, révélant sa réceptivité et sa générosité.

Les muscles du bas du corps: jambes, fessier, périnée, abdominaux, doivent être toniques. Elle doit avoir une articulation du bassin souple, une taille dessinée, une poitrine ouverte, une colonne vertébrale alignée, un dos musclé, une nuque étirée. Il ne s'agit pas de qualités esthétiques, mais grâce à un corps harmonieux et équilibré, la femme a une bonne circulation de l'énergie vitale.

---

La femme a besoin d'un yoga doux correspondant à sa nature féminine « yin ». Un yoga où elle peut intensifier son ouverture du cœur en toute sérénité, augmenter son énergie créatrice, sa douceur, sa joie, sa liberté.

---

À partir de cette prise de conscience, j'ai proposé dans mes cours un enseignement axé sur l'équilibre de la femme grâce à des postures intensifiant les qualités de l'énergie féminine et la maîtrise des énergies, à la grande joie de celles à qui je l'enseignais. Comme le dit une publicité: « La femme a besoin de pure douceur. » Si, effectivement, un yaourt onctueux et sucré nous procure du plaisir, la « pure douceur » est à l'intérieur de nous. C'est



un trésor que nous devons préserver, chérir, intensifier et partager.

## Un travail d'intériorité

---

**Le yoga féminin s'adresse à la femme dans le respect de sa féminité, de ses aspirations, pour son épanouissement à chaque étape de sa vie, dans l'expression de sa beauté.** Le féminin est au cœur de cet enseignement afin que chacune puise sa force dans la douceur, la créativité, l'intuition, l'amour, la paix.

### **Le yoga féminin ouvre la voie de la connaissance de soi.**

Le yoga est une pratique qui nous guide pas à pas vers une dimension subtile, nous permettant de reconnaître les perturbations mentales, les conditionnements, les souffrances qui nous affaiblissent, nous stressent, nous limitent. Grâce à ce travail d'intériorité yogique, nous apprenons à nous détendre, à stimuler tous nos systèmes, à acquérir un équilibre physique, émotionnel, mental. **Cette pratique douce et naturelle harmonise le physique et le psychique. Elle a une action naturellement anti-stress. La connaissance du corps physique et du mental, en restant à l'écoute de la force yin, est l'enseignement de ce yoga féminin.**

En observant la respiration profonde, le rythme cardiaque, les sensations du corps, en agissant sur le système nerveux et les fonctions vitales, en intensifiant les qualités des

centres d'énergie et la force intérieure, dans une intimité profonde avec elle-même, la femme avance sur le chemin de la sérénité.

Grâce au yoga féminin, reconnaissez la Sirène, la Femme sacrée, l'Amazone, la Déesse, la Danseuse qui est en vous.

## Un yoga partagé

---

Après trente-cinq ans d'enseignement, j'ai voulu proposer un manuel pratique qui invite à la fois à un travail physique et mental, qui stimule la créativité afin que chacune soit créatrice de son propre yoga grâce à une expérience autonome et directe.

Je peux dire aujourd'hui que j'ai partagé une intimité avec toutes celles qui ont assisté à mes cours. Elles se sont souvent confiées à moi en toute liberté. Je connaissais leur vie, leurs préoccupations, leurs épreuves, et j'essayais de leur apporter chaleur et réconfort. Enseigner, c'est savoir écouter.

Dans nos échanges, souvent autour d'un thé, nous nous sommes comprises, reconnues. Nous avons constaté que nous étions semblables, que dans nos vies de mère, de compagne, nos vies professionnelles, nous étions confrontées aux mêmes questions.

Nous nous sommes enrichies mutuellement. J'ai ainsi pu orienter cet enseignement du yoga féminin selon les attentes, les besoins, les aspirations de chacune. Ce livre est le fruit de cet intense partage.

## Un yoga occidentalisé

---

Je pense qu'il est essentiel de vivre le yoga « ici et maintenant », selon nos propres aspirations, notre culture, notre modernité, dans le respect de sa dimension intemporelle et universelle.

Le yoga présenté dans ce livre est un yoga occidentalisé, sans termes en sanskrit, ne se référant à aucune religion, à aucun dogme. Le yoga est une science philosophique qu'il serait erroné de restreindre à un pays ou à une religion. Il a su conquérir une partie du monde. Il relie à l'Être suprême présent en chacun de nous. Il guide vers l'être intérieur, tout comme le zen montre la voie du « Bouddha intérieur ». C'est une pratique de libération.

À chacune d'entre vous d'approfondir ses connaissances, selon sa culture, ses aspirations, en parfaite autonomie et en totale liberté de penser.

## Un yoga illustré

---

Dans ce livre, chaque posture est illustrée par un dessin d'Oanell Muzellec. Il est là pour vous permettre de bien visualiser la posture, de l'intégrer avant de la pratiquer. Il favorise aussi la compréhension et la mémorisation de la posture. Il vous donne les indications précises de l'emplacement des mains, de la tête, du dos, des jambes, des pieds. L'observation attentive du dessin avant la pratique va vous permettre de rentrer plus facilement dans la posture.

## Un yoga pour toutes

---

J'ai choisi de proposer dans ce manuel des postures simples, efficaces, sans contre-indications, un yoga pour chacune d'entre vous, débutante ou avancée, enseignante.

Durant toutes ces années d'enseignement, j'ai eu la joie de voir les personnes se métamorphoser au fil des cours, devenir plus détendues, plus ouvertes, plus centrées, plus créatives, plus aptes à faire face à la vie.

Les corps s'assouplissaient, se renforçaient, exprimaient la féminité.

**Le yoga ouvre à une conscience du corps physique. Il permet d'avoir au quotidien des attitudes justes.**

Si vous pratiquez le yoga, mais que tout au long de la journée vous mettez votre corps à l'épreuve avec des positions inadaptées, vous continuerez à avoir des douleurs physiques.

**La pratique du yoga doit se prolonger dans chaque attitude du corps et de l'esprit et s'accompagner d'une bonne hygiène de vie.**

J'ai connu une jeune femme qui suivait régulièrement mes cours, mais qui pourtant se plaignait d'un récurrent mal de dos. Elle attendait que les cours de yoga la soulagent. Un jour, je l'ai croisée dans un supermarché, elle tenait son fils de sept ans sur sa hanche droite, la colonne vertébrale complètement tordue, le bassin déhanché. Je me

suis permise de lui faire remarquer : « Tu t'étonnes d'avoir mal au dos, regarde la position de ton corps et le poids de ton fils. Il a sept ans, il peut marcher. Tu peux toujours pratiquer le yoga, mais si tu le portes ainsi plusieurs fois par jour, le mal au dos persistera. »

**Le yoga n'est pas une pratique miraculeuse, seule la conscience fait le travail.**

Dans ce manuel, je propose un yoga pour toutes, un yoga où chacune établit en elle un état harmonieux, pose un regard bienveillant sur son corps, sur elle-même, sur les autres, assume ses fragilités et sa force, se ressource dans sa puissance féminine, trouve un équilibre entre l'être intérieur et le monde extérieur. Un yoga pour se retrouver, se recentrer, se reconnaître, s'aimer.

Grâce à l'immobilité de la posture, chacune peut s'installer paisiblement dans cet espace immuable, à l'écoute du souffle intérieur qui nous relie à la liberté de l'être.

## Un yoga artistique

---

J'ai eu le bonheur d'enseigner au quotidien la danse et le yoga à des élèves de 4 à 86 ans durant plus de trente-cinq ans. Enseigner la danse m'a appris à être réceptive, à avoir une grande capacité d'adaptation, à évoluer sans cesse dans mon enseignement, à exprimer ma créativité en toute liberté. J'ai enseigné le yoga de la même façon avec une grande exigence envers moi-même, en

privilégiant l'harmonie, en étant toujours très attentive à ce que je devais donner et en célébrant la beauté du corps et de l'esprit, le miracle de la vie. Je suis émerveillée lorsqu'à la fin d'une séance j'entends : « Tu as fait exactement le cours dont j'avais besoin. » Avec l'expérience, l'intuition se manifeste naturellement. C'est elle seule qui me guide.

---

Un yoga artistique est un yoga qui ne se fige pas dans une méthode mais se réinvente dans la modernité, se libère des dogmes et des croyances pour une évolution adaptée au monde actuel, à la réalité de l'instant.

---

L'art d'enseigner nécessite de la fraîcheur, de la spontanéité, de la créativité, un esprit libre et une profonde aspiration au partage.

Ainsi, dans ce livre, **j'ai pris la liberté de rebaptiser certaines postures en féminisant les noms** souvent mal traduits, mal compris. Le nom représente l'essence de la posture, il en est la vibration.

- La posture du « poisson » est devenue celle de la « sirène ». Cette posture détend le deuxième centre d'énergie, la région du ventre, lié à l'élément eau. L'eau représente les origines de la vie, la fécondité de la femme.
- La posture du « guerrier » est nommée « l'amazone ». Elle nous connecte avec notre détermination, notre

intégrité, notre capacité à garder le cap, notre force féminine. C'est une force douce et créatrice.

● J'ai rebaptisé également la « vache sacrée » en « femme sacrée », qui me semble plus légitime. Le terme « vache sacrée » est une traduction occidentale. Le terme indien est « Mère vache », faisant référence à la Mère nourricière, donnant du lait à tous. C'est la posture par excellence de l'ouverture de la poitrine. Elle nous met en résonance avec la douceur et la générosité du cœur. Elle célèbre le féminin sacré.

Chacune de ces postures doit exprimer la beauté intérieure, emplir l'espace pour rayonner au-delà du corps physique.

L'art est présent aussi dans ces pages grâce à la délicatesse du trait d'Oanell Muzellec et dans le CD, grâce à la musique de mes fils, Laurent Millepied, guitariste-compositeur, et Sylvain Millepied, flûtiste-compositeur.

## Un yoga à toute épreuve

---

Le yoga ne nous dispense pas des épreuves de la vie auxquelles nous sommes inévitablement confrontés. Parfois, des personnes s'inscrivent à un cours de yoga parce qu'elles vivent un moment difficile. C'est bien, mais il est préférable de commencer la pratique avant d'être confronté à ce qui peut paraître « insurmontable ».

**Le yoga fortifie le corps, intensifie le courage d'être et la force de vie. Cette force intérieure nous permet de**

**faire face à notre condition humaine, à nos peurs, à nos souffrances.** Grâce au yoga, nous accédons peu à peu à un état de stabilité mentale qui élimine les influences extérieures, nous apaise dans les moments heureux et malheureux. C'est la maîtrise de soi. Nous pouvons concevoir et gouverner notre vie, accueillir les joies comme les peines.

Un jour, une maman m'a amené son jeune fils de dix ans pour un cours particulier car elle le trouvait trop stressé. Le lendemain il a été attaqué par un chien et, grièvement mordu, il a dû subir une opération. À l'hôpital, sa maman l'a trouvé très calme et s'en est étonnée. L'enfant lui a dit : « Je respire comme j'ai appris au yoga hier. » À plusieurs reprises, j'ai constaté que la première séance arrivait vraiment au bon moment.

---

Le yoga enseigne une présence à soi permettant de s'aligner, de se centrer, d'avoir une posture juste du corps et un mental apaisé. Peu à peu, avec une pratique régulière, la vigilance, le courage, la volonté, la créativité, l'intuition, l'autonomie, la responsabilité transforment la vie quotidienne. C'est la manifestation de l'unité du corps et de l'esprit.

---

Au fil de ces années d'enseignement, j'ai beaucoup appris grâce à celles avec qui j'ai partagé toutes ces séances.



Elles m'ont inspirée, guidée.

Lors de son inscription, une jeune institutrice m'a précisé qu'elle ne connaissait pas le yoga. Elle a suivi régulièrement deux séances par semaine, puis des cours de yoga prénatal pendant ses deux grossesses. Je l'ai vue embellir, s'affirmer, devenir une femme et une mère heureuse et épanouie.

Après un cours, elle m'a confié : « Lorsque j'ai un problème je ne m'inquiète plus, j'ai toujours la solution pendant la relaxation finale. »

De même, à la fin d'un cours, une autre m'a fait part de son expérience : « Quand tu parles de la détente au milieu de la poitrine, aussitôt un sourire apparaît sur mes lèvres. » J'ai compris ce jour-là que le sourire naissait dans la paix du cœur.

C'est cette paix que je vous souhaite de rencontrer grâce au yoga féminin.

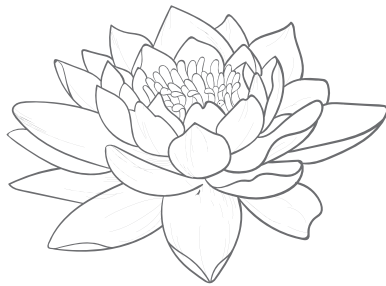
*« Pratiquer intensément, ce n'est pas rechercher des postures difficiles et compliquées, contraindre son corps avec volontarisme pour obtenir souplesse ou puissance physique.*

*Ce n'est pas chercher à copier parfaitement une forme, mais avec un travail approprié du corps, atteindre, dans la posture, cet apaisement du mental qui est l'état de yoga. »*

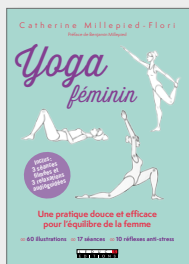
Patanjali, Yoga-Sutras

Première partie

# La méthode



Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**Yoga féminin**  
Catherine Millepied-Flori



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
E D I T I O N S