

MAISON MAELOW



CARNET DE PRATIQUE ESTIVALE

Garde ta *Lumière*

Une pratique douce pour traverser l'été en gardant
le lien avec ton corps, ton cœur et ton souffle.



l'énergie du Cœur

ÉTÉ · ÉLÉMENT FEU · YOGA & BIEN-ÊTRE

Un mot pour toi

Hello toi, Namaste

Pendant l'été, je mets nos cours en pause, mais ta pratique, elle, n'a pas besoin de s'arrêter. C'est même la plus belle saison pour cultiver ta régularité, en douceur, à ton rythme, là où tu te trouves.

J'ai imaginé ce petit carnet comme un compagnon de saison : deux séquences (une pour réveiller ta lumière le matin, une pour t'apaiser le soir) et quelques rituels bien-être inspirés de l'énergie de l'été en médecine traditionnelle chinoise.

Pas de performance, pas de pression. Juste un rendez-vous tendre avec toi-même. Ton corps est ta première maison, prenons-en soin, ensemble, même à distance.

DANS CE CARNET

01	L'énergie de l'été en médecine chinoise	p. 03
02	Comment utiliser ce carnet	p. 04
03	Séquence solaire du matin	p. 05
04	Séquence apaisante du soir	p. 08
05	Le souffle de l'été	p. 11
06	Alimentation, hydratation & énergie du Cœur	p. 12
07	Mantra & suivi de pratique	p. 15

L'été, la saison du Cœur

En médecine chinoise, l'été est gouverné par l'élément Feu et l'organe du Cœur, la saison de la joie, de l'expansion et de la pleine lumière.

L'ÉLÉMENT

Le Feu

Le Feu, c'est le rayonnement, l'élan, la chaleur du vivant. Bien équilibré, il nous offre enthousiasme et présence. En excès, il agite le mental et épuise.

LES ORGANES

Cœur & Intestin grêle

Le Cœur (yin) abrite le *Shen*, notre esprit et notre clarté. L'Intestin grêle (son couple yang) trie le pur de l'impur. Les nourrir, c'est cultiver joie tranquille et sommeil paisible.

L'ÉMOTION JUSTE

La joie

Une joie douce et stable nous fait du bien. C'est l'agitation et la sur-stimulation qu'on apprend à tempérer en cette saison.

L'INTENTION

Rayonner sans s'épuiser

Profiter de l'élan de l'été tout en préservant son énergie : s'ouvrir au matin, se rafraîchir et s'apaiser quand la chaleur monte.

« *Garder son Feu vivant, sans le laisser brûler.* »

Comment utiliser ce carnet

Deux rendez-vous par jour, courts et précieux. À adapter librement, l'essentiel est la régularité, pas la durée.



AU RÉVEIL · 10 À 15 MIN

La séquence solaire

Pour réveiller le corps en douceur, ouvrir la cage thoracique et accueillir la lumière du jour. Idéalement avant le petit-déjeuner, face à la fenêtre, dans la nature.



LE SOIR · 10 À 15 MIN

La séquence du soir

Pour relâcher la chaleur accumulée, calmer le Feu et préparer un sommeil profond. Parfaite après le coucher du soleil, lumières tamisées.

TROIS REPÈRES TOUT SIMPLES

1

Respire avant de bouger

Avant chaque séquence, trois respirations longues, les yeux fermés. Tu poses ton intention pour ta pratique.

2

Écoute toi, ne force jamais et trouve ta fluidité à ton rythme

Cherche la sensation juste, pas la posture parfaite. La douceur est plus efficace que l'effort en été.

3

Coche ta pratique

Utilise le suivi en fin de carnet (p. 15) : voir ta régularité grandir nourrit la motivation.



SÉQUENCE DU MATIN · HATHA SOLAIRE

La salutation à ta lumière

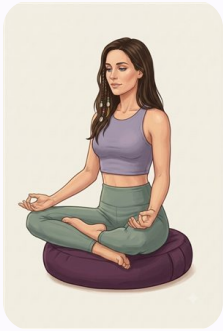
Un enchaînement Hatha doux pour dérouler la colonne, réveiller le corps et accueillir l'énergie du jour, toujours clos par un temps de repos.

Avant chaque posture, prends le temps de bien te déposer et de mettre de la conscience sous tes appuis, pieds, mains, fesses, genoux. Cherche une inspiration et une expiration égales (4 temps, ou plus si possible), et reste au minimum 3 respirations dans chaque posture.

LE DÉROULÉ

01	Posture facile	<i>Sukhasana · arrivée</i>	CENTRAGE
02	Chat – Vache	<i>Marjaryasana · Bitilasana</i>	5 CYCLES
03	Chien tête en bas	<i>Adho Mukha Svanasana</i>	5 RESP.
04	Posture de la montagne	<i>Tadasana · bras le long du corps, doigts pointés vers la terre</i>	5 RESP.
05	Flexion avant	<i>Uttanasana</i>	5 RESP.
06	Chien tête en bas	<i>Adho Mukha Svanasana</i>	5 RESP.
07	Fente basse · droite	<i>Anjaneyasana</i>	5 RESP.
08	Chien tête en bas	<i>Adho Mukha Svanasana</i>	5 RESP.
09	Fente basse · gauche	<i>Anjaneyasana</i>	5 RESP.
10	Torsion avec bolster	<i>gauche & droite</i>	1 MIN / CÔTÉ
11	Fermeture	<i>Happy baby</i>	2-3 MIN
12	Savasana	<i>relaxation finale</i>	5-10 MIN

Arriver & s'éveiller



01 Posture facile

Sukhasana

Assis.e en tailleur, mains sur les genoux, le dos long. Ferme les yeux, déroule trois grandes respirations et pose ton intention pour ta pratique. Scanne ton corps et observe, ressens les zones de fluidité, de tensions, neutres...

ARRIVÉE · CENTRAGE



02 Chat – Vache

Marjaryasana · Bitilasana

À quatre pattes. **Inspire** en creusant le dos (Vache), **expire** en l'arrondissant (Chat). On déroule doucement toute la colonne vertébrale. Le mouvement suit ton souffle.

5 CYCLES

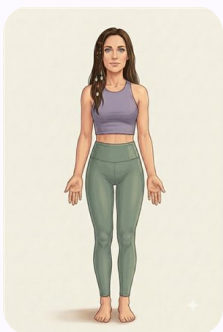


03 Chien tête en bas

Adho Mukha Svanasana

En V inversé, mains et pieds ancrés, bassin vers le ciel. Pédale doucement les talons pour réveiller l'arrière des jambes. **Inspire par le nez**, puis **expire par la bouche, langue sortie**.

5 RESPIRATIONS



04 Posture de la montagne

Tadasana · bras le long du corps, doigts pointés vers la terre

Avance à l'avant du tapis. Ancre profondément tes pieds ; pulpe des orteils, plantes de pieds, talons. C'est une posture active. Ressens l'ancrage et l'engagement de ton corps tout entier. Profonde **inspiration** : les bras s'ouvrent vers le ciel, la poitrine s'élève, le regard accueille la lumière. Profonde **expiration** : les bras redescendent le long du corps, doigts pointés vers la terre.

5 RESPIRATIONS

S'ouvrir & se déposer



05 Flexion avant

Uttanasana

Sur l'**expire**, plie depuis les hanches, buste relâché vers le sol, nuque libre. Étire tout l'arrière du corps, tête lourde. Pense à plier les genoux pour garder la poitrine proche des cuisses (protège le bas du dos). **Inspire 4 temps, expire 6 temps.**

5 RESPIRATIONS

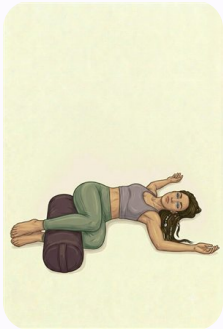


06 Fente basse

Anjaneyasana

Reviens en chien tête en bas, puis amène un pied en avant, genou arrière au sol. Inspire, lève les bras, ouvre le cœur. Expire ailes d'ange, coudes vers le sol. Conscience sous le pied avant et le genou arrière. **Inspiration et expiration égales.** Des deux côtés, en repassant par le chien tête en bas.

3 À 5 RESPIRATIONS / CÔTÉ



07 Torsion avec bolster

Supta Matsyendrasana

Allongée sur le dos, amène les genoux d'un côté, regard vers le ciel ou sur le bout des doigts de la main opposée aux genoux. Bras en croix, épaules au sol. Une torsion douce qui assouplit la colonne vertébrale et agit directement sur ton système nerveux.

Inspiration et expiration égales. Gauche & droite.

1 MINUTE / CÔTÉ



08 Fermeture

Happy baby

Happy baby en te balançant doucement de chaque côté. Conscience sous les fesses et le bas du dos. **Inspiration et expiration égales.** On se rassemble avant la posture finale.

2 À 3 MINUTES

FERMETURE · LA POSTURE LA PLUS IMPORTANTE



Savasana, relaxation finale

Allongée, paumes vers le ciel, tout le corps relâché. Laisse le corps intégrer toute la pratique. 🎧 À guider avec ta voix ou ton audio. **5 à 10 minutes.**



SÉQUENCE DU SOIR · YIN YOGA

Apaiser le Feu

Quelques postures tenues longtemps, soutenues par tes accessoires, pour relâcher la chaleur du jour, calmer le mental et glisser vers un sommeil profond.

AVANT DE COMMENCER

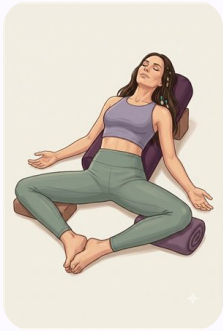
Prépare un **bolster**, une **couverture**, une **brique** et ton coussin pour les yeux. En Yin, le corps est soutenu : on cherche le relâchement, jamais l'effort. Reste 3 à 5 minutes dans chaque posture, en respirant lentement, inspiration égale et complète.

Au début, compte ton souffle pour prendre des repères, puis lâche le décompte pour te poser dans tes ressentis. Tu peux aussi utiliser un **timer** dans un premier temps.

LE DÉROULÉ

- | | | | |
|----|------------------------|-------------------------------|----------------|
| 01 | Arrivée · installation | dépose & respiration | 1-2 MIN |
| 02 | La banane | Bananasana · gauche & droite | 3-4 MIN / CÔTÉ |
| 03 | Sphinx soutenu | sur bolster | 3-5 MIN |
| 04 | Torsion avec bolster | sur bolster · gauche & droite | 3 MIN / CÔTÉ |
| 05 | La cascade | Viparita Karani | 5 MIN |
| 06 | Fermeture | Savasana guidé ou Yoga Nidra | 20-30 MIN |

S'installer & s'ouvrir



01 Arrivée · installation

dépose & respiration

Installe-toi confortablement au sol, bien soutenue par tes accessoires. Quelques respirations lentes et profondes pour arriver et déposer la journée.

1 À 2 MINUTES



02 La banane

Bananasana

Sur le dos, sans décoller les fessiers, déplace le buste et les jambes vers un côté pour dessiner une banane. **Gauche & droite.** Inspire 5, expire 5.

3 À 4 MIN / CÔTÉ



03 Sphinx soutenu

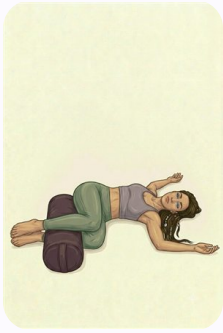
Salamba Bhujangasana

Sur le ventre, avant-bras au sol, poitrine déposée sur un **bolster**. Une ouverture douce et passive de l'avant du corps, sans aucune tension.

Inspire 4 - Expire 6

3 À 5 MINUTES

Se déposer

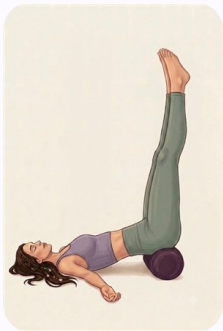


04 Torsion avec bolster

sur bolster

Assise, jambes pliées d'un côté (posture de la biche). Place un **bolster** devant toi et dépose le buste en avant, une joue tournée. **Gauche & droite**. Inspire 5, expire 5.

3 MINUTES / CÔTÉ



05 La cascade

Viparita Karani

Bassin près du mur (ou sur un bolster), les jambes s'élèvent comme une cascade, bras relâchés. Inspiration et expiration égales. **La posture reine de l'été** : rafraîchissante et profondément apaisante.

5 MINUTES



FERMETURE · LA POSTURE LA PLUS IMPORTANTE

Savasana guidé ou Yoga Nidra

Termine par un Savasana guidé, ou laisse-toi porter par un **Yoga Nidra de 20 à 30 minutes** pour une régénération profonde. 🎧 Avec ta voix ou ton audio.

Le souffle rafraîchissant

Quand la chaleur monte, le souffle est ton meilleur allié pour rafraîchir le corps et apaiser le mental. Voici Sitali, la respiration de l'été.

01 Installe-toi

Assise confortablement, colonne droite, épaules relâchées. Ferme les yeux et prends quelques respirations naturelles pour arriver.

02 Inspire par la langue

Roule la langue en tube (ou pince légèrement les lèvres) et **inspire** lentement par la bouche, comme si tu buvais l'air frais.

03 Expire par le nez

Ferme la bouche et **expire** doucement par le nez. Sens la fraîcheur descendre et la chaleur intérieure s'apaiser.

04 Répète, sans effort

Continue pendant 8 à 12 cycles. Si la tête tourne, reviens à une respiration normale. La douceur, toujours.

LE BON MOMENT

Pratique Sitali le matin après ta séquence, ou à tout instant de grande chaleur dans la journée. Évite-la par temps froid ou si tu te sens déjà frileux.se.

Nourrir l'élément Feu

En été, on allège et on rafraîchit. La médecine chinoise met à l'honneur la saveur amère, qui tempère le Feu, et les aliments gorgés d'eau.

LES AMIS DE LA SAISON

Concombre

Rafraîchissant, riche en eau

Pastèque & melon

Hydratent et désaltèrent

Salade amère

Roquette, endive, pissenlit

Tomate

Apaise la chaleur d'été

Menthe fraîche

Clarifie et rafraîchit

Petits fruits rouges

Soutiennent le Cœur

.

Mange léger et coloré

Privilégie les repas frais, crus ou peu cuits, riches en légumes et en fruits de saison. Ton corps a moins besoin de plats lourds.

.

Garde un peu de chaud

Malgré la chaleur, une soupe tiède ou des aliments cuits préservent la digestion. Évite l'excès de glacé qui « éteint » le feu digestif.

.

Une touche d'amer chaque jour

Un peu de roquette, d'endive ou de cacao cru : la saveur amère est l'alliée naturelle du Cœur en été.

S'hydrater en conscience

L'eau, c'est la vie qui circule. En été, on boit davantage, mais surtout, on boit mieux.

AU RÉVEIL

Un grand verre d'eau

Tiède idéalement, avec peut-être un petit trait de citron. Tu réveilles la digestion et tu réhydrates le corps après la nuit.

TOUT AU LONG DU JOUR

Par petites gorgées

Mieux vaut boire souvent et peu, plutôt qu'un grand volume d'un coup. Le corps assimile en douceur.

LA BONNE TEMPÉRATURE

Ambiante, pas glacée

L'eau glacée choque la digestion. Une eau à température ambiante hydrate mieux et respecte ton feu digestif.

POUR VARIER

Infusions & eaux parfumées

Menthe, verveine, concombre, basilic : des eaux infusées sans sucre, désaltérantes et délicieuses.

« Boire, c'est aussi *prendre soin de soi.* »

Préserver ton Cœur

Rayonner sans s'épuiser : quelques gestes simples pour garder ton énergie stable tout l'été.



Protège ton sommeil

Le Cœur se régénère la nuit. Couche-toi un peu plus tôt, écran éteint, et offre-toi ta séquence du soir pour t'apaiser. Pourquoi ne pas dormir à la belle étoile ?!



Évite le soleil de midi

Aux heures les plus chaudes, mets-toi à l'ombre et ralentis. Tu preserves ton Feu plutôt que de le laisser flamber.



Cultive la joie tranquille

Ris, partage, savoure, mais ménage des temps calmes. La sur-stimulation agite le Cœur ; la joie douce le nourrit.

AUTO-MASSAGE · LE POINT DU CŒUR

Le point « **Porte du Shen** » (C7) se situe sur le pli du poignet, côté auriculaire. Masse-le doucement en cercles, une minute par poignet, en respirant lentement. Il apaise l'esprit, calme l'anxiété et favorise un sommeil paisible.

Un mantra pour la saison

« *Je rayonne en douceur,
je prends soin de ma lumière.* »

Répète-le en silence au début de chaque pratique, ou pose ta main sur ton cœur le matin.

MON SUIVI DE PRATIQUE

Coche le cercle du matin 🌞 et celui du soir 🌙 chaque fois que tu pratiques. Huit semaines pour traverser l'été, sans jugement.

SEMAINE 1	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○
SEMAINE 2	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○
SEMAINE 3	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○
SEMAINE 4	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○
SEMAINE 5	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○
SEMAINE 6	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○
SEMAINE 7	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○
SEMAINE 8	LUN ○○	MAR ○○	MER ○○	JEU ○○	VEN ○○	SAM ○○	DIM ○○

Cercle de gauche = matin · cercle de droite = soir ✨

Tes ressources audios

Scanne le QR code ou clique sur le lien pour accéder à chaque contenu.

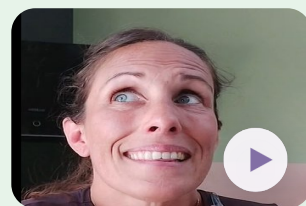
Réservé aux personnes ayant acquis cet ebook.

VIDÉO · MESSAGE DE BIENVENUE

Un petit bonjour d'Angélique

Avant de commencer, quelques mots pour t'accueillir dans cette pratique d'été.

[Regarder](#)



AUDIO · FERMETURE GUIDÉE

Savasana

Ma voix pour t'accompagner dans la relaxation finale de ta séquence du matin.

[Écouter](#)



AUDIO · PRANAYAMA

Respiration Sitali

Le rythme et la voix pour pratiquer la respiration rafraîchissante de l'été.

[Écouter](#)



AUDIO · FERMETURE PROFONDE

Yoga Nidra · 20-30 min

Un Yoga Nidra guidé pour clore ta séquence du soir et glisser vers un sommeil profond.

[Écouter](#)





JUSQU'À LA RENTRÉE

On se retrouve bientôt

Merci d'avoir pris ce temps pour toi cet été. Chaque respiration, chaque posture t'a gardée reliée à toi-même, et à notre pratique commune. Reviens à la rentrée le cœur léger et lumineux. À très vite sur le tapis.

Avec tout mon amour, Angélique

MAISON MAELOW

YOGA & BIEN-ÊTRE · DAX · SUD LANDES

maisonmaelow.com · @maisonmaelow_yoga_et_bien_etre