

vos 15 premiers jours

MÉDITATION

carnet du route

**FAITES VOS PREMIERS PAS SUR
LE CHEMIN DE LA MÉDITATION**



L'art de la méditation est un non-négociable pour chaque pratiquant qui souhaite aller à la rencontre de son "Soi" profond. Mais il n'est pas toujours simple de démarrer une pratique méditative régulière, surtout dans ce monde moderne où nos sens sont tout le temps assaillis par les informations.

Cette série guide vos premiers pas dans le chemin de la méditation d'une manière progressive, simple et accessible à tous.

J'espère alors que cette série vous aidera à faire une première rencontre avec cet art sacré et essentiel.

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com

contact@yogalaboratorium.com

Méditation Traditionnelle

les bienfaits

YOGA LABORATORIUM

DISCERNEMENT & LIBERTÉ

Une pratique régulière améliore la capacité de discernement... ce qui impacte chaque décision que vous prenez dans votre vie ! De plus, elle permet de se déconditionner, et vous amène énormément de liberté de pensée et d'autonomie.



CONNAISSANCE DE SOI

Mieux on se connaît, mieux on est avec soi-même, et avec les autres ! La méditation traditionnelle ouvre le chemin vers une connaissance de soi profonde, qui montrera ses bienfaits dans chaque aspect de votre quotidien.

SANTÉ MENTALE

Pourquoi soigner quand on peut prévenir ? Plus vous méditez régulièrement, plus vous constaterez d'énormes bienfaits sur votre santé mentale. Stress ? Anxiété ? Burnout ? Déprime ? Ça ne vient même plus !



[contact](#)

[à propos](#)

yogalaboratorium.com

Arrivez-vous à tenir le programme conseillé ?

Checklist

Notez les jours où vous arrivez à tenir le programme

-
- | | | | |
|-----------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 01 | Start small, Begin Now | Oui
<input type="checkbox"/> | Non
<input type="checkbox"/> |
|-----------|------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
-
- | | | | |
|-----------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 02 | Méditez... sans attente ! | Oui
<input type="checkbox"/> | Non
<input type="checkbox"/> |
|-----------|---------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
-
- | | | | |
|-----------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 03 | Créez votre espace sacré | Oui
<input type="checkbox"/> | Non
<input type="checkbox"/> |
|-----------|--------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
-
- | | | | |
|-----------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 04 | Conscience du souffle | Oui
<input type="checkbox"/> | Non
<input type="checkbox"/> |
|-----------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|
-
- | | | | |
|-----------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 05 | Les fautes ? Permis ! | Oui
<input type="checkbox"/> | Non
<input type="checkbox"/> |
|-----------|-----------------------|---------------------------------|---------------------------------|
-
- | | | | |
|-----------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 06 | Chaque jour, à la même heure | Oui
<input type="checkbox"/> | Non
<input type="checkbox"/> |
|-----------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
-
- | | | | |
|-----------|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 07 | Augmentez la durée | Oui
<input type="checkbox"/> | Non
<input type="checkbox"/> |
|-----------|--------------------|---------------------------------|---------------------------------|
-



Arrivez-vous à tenir le programme conseillé ?

Checklist

Notez les jours où vous arrivez à tenir le programme

08	Devenez... grand !	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
09	Terminez avec gratitude	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
10	Explorez les sens	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
11	Le scan corporel	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
12	Le secret des mantra	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
13	Observez, sans juger	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
14	5 minutes d'immobilité	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>
15	Vos prochains pas	Oui <input type="checkbox"/>	Non <input type="checkbox"/>



AUTO-ÉVALUATION

La méditation a énormément de bienfaits sur l'intégralité de notre vie : que ce soit notre santé mentale ou encore nos relations, notre travail et bien d'autres facettes de la vie ! Utilisez cette auto-évaluation pour voir si le programme vous a aidé. Prenez un peu le temps de noter avant de démarrer le challenge, et après avoir fini le challenge.

ÉVALUATION	AVANT	APRÈS
Combien de temps arrivez-vous à rester assis sans sentir de l'inconfort ?		
Combien êtes-vous conscient(e) de vos pensées & émotions (0 = pas du tout, 5 = très)		
Combien de fois avez-vous l'impression d'avoir "trop de pensée" durant la méditation (0 = tout le temps, 5 = rarement)		
Combien êtes-vous présent(e) dans vos activités du quotidien (0 = pas du tout, 5 = parfaitement)		
Comment noteriez-vous votre niveau de stress/angoisses après méditation (0 = très stressé, 5 = pas du tout)		

avancer sans se stresser

01

Prenez votre temps

Chacun avance et apprend à son rythme. Ne vous comparez pas aux autres, et prenez le temps qu'il vous faut. S'il vous faut 2 jours pour compléter chaque jour, prenez 2 jours !

02

La persévérance est la clef

Il est toujours mieux de faire peu, mais de le faire régulièrement. Si vous ne pouvez pas vous libérer tous les jours, faites le programme un jour sur deux.

03

Le progrès n'est pas linéaire

Il est tout à fait normal qu'il y ait des parties qui soient plus difficiles pour vous, et d'autres faciles ! Ne vous en faites pas. Même les parties difficiles deviendront faciles avec le temps.

04

Ne vous frustrez pas !

Vous n'arrivez pas à réussir un des exercices conseillé ? Ce n'est pas grave. Faites le reste, et puis revenez-y. Et vous verrez, ça deviendra plus facile.

05

Discutez & partagez

Utilisez [la Communauté](#) ou nos comptes Instagram / YouTube / Facebook pour discuter avec d'autres élèves. Les expériences des uns finissent toujours par aider des milliers !

Méditation - mon chemin...



Si aujourd'hui, vous me demandiez de méditer plusieurs jours consécutifs sans qu'il y ait une seule pensée autre que l'objet de la méditation qui me soit présent à l'esprit... ça ne me sera pas difficile. Mais quand j'ai démarré... aïe, aïe, aïe ! Je n'arrivais même pas à rester assis sans bouger 5 secondes ! Et je ne vous parle même pas des millions des pensées et des désirs !

Pour moi, tout a changé quand j'ai capté quelque chose de très simple - avant de pouvoir courir, il faut déjà savoir marcher, et avant de pouvoir marcher, il faut déjà savoir se mettre debout !

Les exercices que je vous transmets dans cette série sont très similaires à mes propres premiers pas dans le chemin de la méditation : déjà apprendre à pouvoir rester assis sans bouger, pouvoir être conscient de quelques respirations sans que l'esprit ne parte dans tous les sens, et au fur et à mesure, ajouter d'autres techniques, prendre le temps d'explorer un peu. Le chemin de la méditation n'est pas difficile. Il nous demande que l'on ne baisse pas les bras... et que l'on soit indulgent envers nous-même, tout en gardant un peu de discipline et régularité.

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com
contact@yogalaboratorium.com

YOGA LABORATORIUM

Jour 1
**START SMALL,
BEGIN NOW!**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 1

REGARDEZ LA VIDÉO

Très souvent, notre désir de vouloir trop bien faire les choses devient un grand frein dans le chemin de la méditation. Mais ce chemin n'est pas obligé d'être compliqué ! Aujourd'hui asseyez vous une minute, et ne faites... Rien !

Notez vos ressentis

**Start small, begin
now !**

YOGA LABORATORIUM

Jour 2
**MÉDITEZ...
SANS ATTENTE!**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 2

REGARDEZ LA VIDÉO

On a souvent trop d'idées reçues et d'attentes concernant la pratique méditative. Mais la méditation est avant tout l'art de voir et accueillir ce qui est. Aujourd'hui, oubliez tout ce que vous savez et attendez de la méditation, et juste asseyez-vous une minute.

Notez vos ressentis

**Méditez... sans
attente**

YOGA LABORATORIUM

Jour 3
**CRÉEZ VOTRE
ESPACE SACRÉ**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 3

REGARDEZ LA VIDÉO

Aujourd'hui, prenez un peu de temps pour créer votre espace sacré où vous méditez tous les jours. Allumez un peu d'encens, peut-être une bougie, et refaites le même exercice que les deux jours précédents.

Notez vos ressentis

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for writing notes.

**Créez votre espace
sacré**

YOGA LABORATORIUM

Jour 4
**CONSCIENCE
DU SOUFFLE**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 4

REGARDEZ LA VIDÉO

Notre souffle... ce n'est pas juste notre souffle. C'est notre lien avec quelque chose de bien plus profond - notre prana, notre essence vitale. Aujourd'hui, essayez de prendre 4-5 respirations conscientes durant votre pratique.

Notez vos ressentis

Conscience du Souffle

YOGA LABORATORIUM

Jour 5
**LES FAUTES ?
PERMIS !**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 5

REGARDEZ LA VIDÉO

On est souvent plus indulgent avec les autres qu'avec soi-même. Aujourd'hui, prenez un peu le temps de vous centrez, et puis vous promettez de vous montrer la même indulgence que vous montrez aux autres avant de méditer sur la conscience du souffle.

Notez vos ressentis

**Les Fautes ?
Permis !**

Méditation, le vrai sens



Bien que le focus de ce programme soit de vous aider à faire vos premiers pas dans le chemin de la méditation, il est aussi important de noter que dans les traditions de Yoga, on ne méditait pas pour être moins stressé ou encore pour “se sentir bien”. La méditation avait tout un autre sens : elle aidait le pratiquant à dissoudre ses pires conditionnements et de démarrer sur le chemin de la connaissance de Soi.

Dans cette vidéo, j'explique le sens de la méditation d'après les traditions de Yoga.



[REGARDEZ LA VIDÉO](#)

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com
contact@yogalaboratorium.com

YOGA LABORATORIUM

Jour 6
**CHAQUE JOUR À
LA MÊME HEURE**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 6

REGARDEZ LA VIDÉO

Méditer chaque jour à la même heure aide énormément à garder une pratique régulière et sacrée. Aujourd'hui, décidez d'un horaire qui vous convient, et à partir de maintenant, méditez chaque jour à la même heure.

Notez vos ressentis

**Chaque jour, à la
même heure**

YOGA LABORATORIUM

Jour 7
**AUGMENTEZ
LA DURÉE**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 7

REGARDEZ LA VIDÉO

Aujourd'hui, on va se pousser un peu et prolonger combien de temps on arrive à garder l'attention sur notre souffle. Essayez d'aller jusqu'à 10 souffles conscients (et si c'est trop facile, doublez !)

Notez vos ressentis

**Augmentez
la durée**

YOGA LABORATORIUM

Jour 8 DEVENEZ... GRAND !

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 8

REGARDEZ LA VIDÉO

La colonne vertébrale contient énormément de centres énergétiques essentiels à l'art méditatif. Aujourd'hui, avant de démarrer votre méditation, prenez le temps de bien vous assoir et allonger la colonne. Ensuite, méditez comme hier.

Notez vos ressentis

Devenez... grand !

YOGA LABORATORIUM

Jour 9
**TERMINEZ AVEC
GRATITUDE**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 9

REGARDEZ LA VIDÉO

La façon de terminer la méditation est tout aussi importante que la façon de la démarrer. Quoi qu'il arrive durant la méditation, aujourd'hui terminez votre pratique en remerciant votre souffle d'avoir été là.

Notez vos ressentis

**Terminez avec
gratitude**

YOGA LABORATORIUM

Jour 10
**EXPLOREZ
LES SENS**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 10

REGARDEZ LA VIDÉO

Apprendre à apprivoiser nos sens est important dans la voie de la méditation. Mais avant de les apprivoiser, d'abord il est important d'en devenir conscient, sans pour autant laisser les sens nous submerger.

Notez vos ressentis

**Explorez
les Sens**

Méditation, les besoins essentiels



Comment peut-on s'entraîner à l'art méditatif traditionnel ? Est-ce vraiment si difficile ?

Ça vous étonnera peut-être, mais absolument pas ! Tout le monde peut y arriver (j'y suis bien arrivé.... et croyez-moi, j'ai démarré vraiment au plus bas possible !)

Dans cette vidéo, je vous explique les choses que l'on a besoin de travailler pour réussir à méditer d'après les traditions de Yoga.



[REGARDEZ LA VIDÉO](#)

Pankaj Saini

yogalaboratorium.com
contact@yogalaboratorium.com

YOGA LABORATORIUM

Jour 11
**LE SCAN
CORPOREL**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 11

REGARDEZ LA VIDÉO

Dans le chemin de la méditation, il est important de cultiver la conscience de ce qui est. Et cela démarre avec un exercice très simple - prendre conscience de notre propre corps et de ses divers ressentis.

Notez vos ressentis

Le Scan Corporel

YOGA LABORATORIUM

Jour 12
**LE SECRET DES
MANTRA**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 12

REGARDEZ LA VIDÉO

Continuons notre explorations des nouvelles techniques de méditation afin de trouver celles qui vous conviennent le mieux. Aujourd'hui, explorons l'utilisation des mantra avec cet exercice simple, qui favorise énormément la concentration.

Notez vos ressentis

Le Secret des Mantra

YOGA LABORATORIUM

Jour 13
**OBSERVEZ
SANS JUGER**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 13

REGARDEZ LA VIDÉO

Souvent, c'est notre propre jugement qui devient le blocage dans la voie de la méditation. Avec cet exercice, cultivons la capacité d'observer sans juger nos pensées et nos émotions.

Notez vos ressentis

A large, empty rectangular box with a dashed border, intended for the user to write down their observations and feelings during the meditation practice.

**Observez,
sans juger**

YOGA LABORATORIUM

Jour 14
**5 MINUTES
D'IMMOBILITÉ**

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 14

REGARDEZ LA VIDÉO

Travaillons sur quelque chose de très terre-à-terre aujourd'hui : augmenter le temps que l'on arrive à rester assis. Essayez de tenir 5 minutes sans bouger avec cet exercice.

Notez vos ressentis

**5 minutes
d'Immobilité**

YOGA LABORATORIUM

Jour 15 VOS PROCHAINS PAS

Méditation - vos 15 premiers jours



JOUR 15

REGARDEZ LA VIDÉO

Avant tout, félicitation pour avoir réussi à suivre ces 2 semaines !
Quand on démarre, ce n'est jamais simple de pouvoir tenir une pratique. Dans cette vidéo, découvrez quelques conseils qui vous aideront à avancer dans le chemin de la méditation.

Notez vos ressentis

Félicitation ! et vos prochains pas

l'art et la science de la **Méditation Traditionnelle**



Au-delà de la relaxation, partez à la rencontre de votre
“moi profond”, avec notre formation en ligne de 12
semaine sur l’art méditatif

- Programme structuré qui vous guide pas à pas sur le chemin de la méditation
- Basé entièrement sur les textes classiques de Yoga comme les *Yoga Sutra* de Patanjali
- Équilibre théorie-pratique : pratiquez avec compréhension !
- Des exercices et des contemplations pratiques pour vous aider à avancer
- Basée sur plus de 30 ans de pratique et d’enseignement
- Accès à vie à la formation ainsi qu’à ses mises à jour, et au forum privé pour poser vos questions

[**DÉCOUVREZ PLUS**](#)

Merci !

Un très grand merci pour votre confiance et votre temps 🙏

La méditation n'est pas un luxe ou un soin. C'est un besoin essentiel pour chacun de nous. J'espère de tout mon coeur que ces 15 jours vous auront aidé à établir une pratique régulière qui vous aidera à avancer dans ce chemin sacré de l'art méditatif.

