

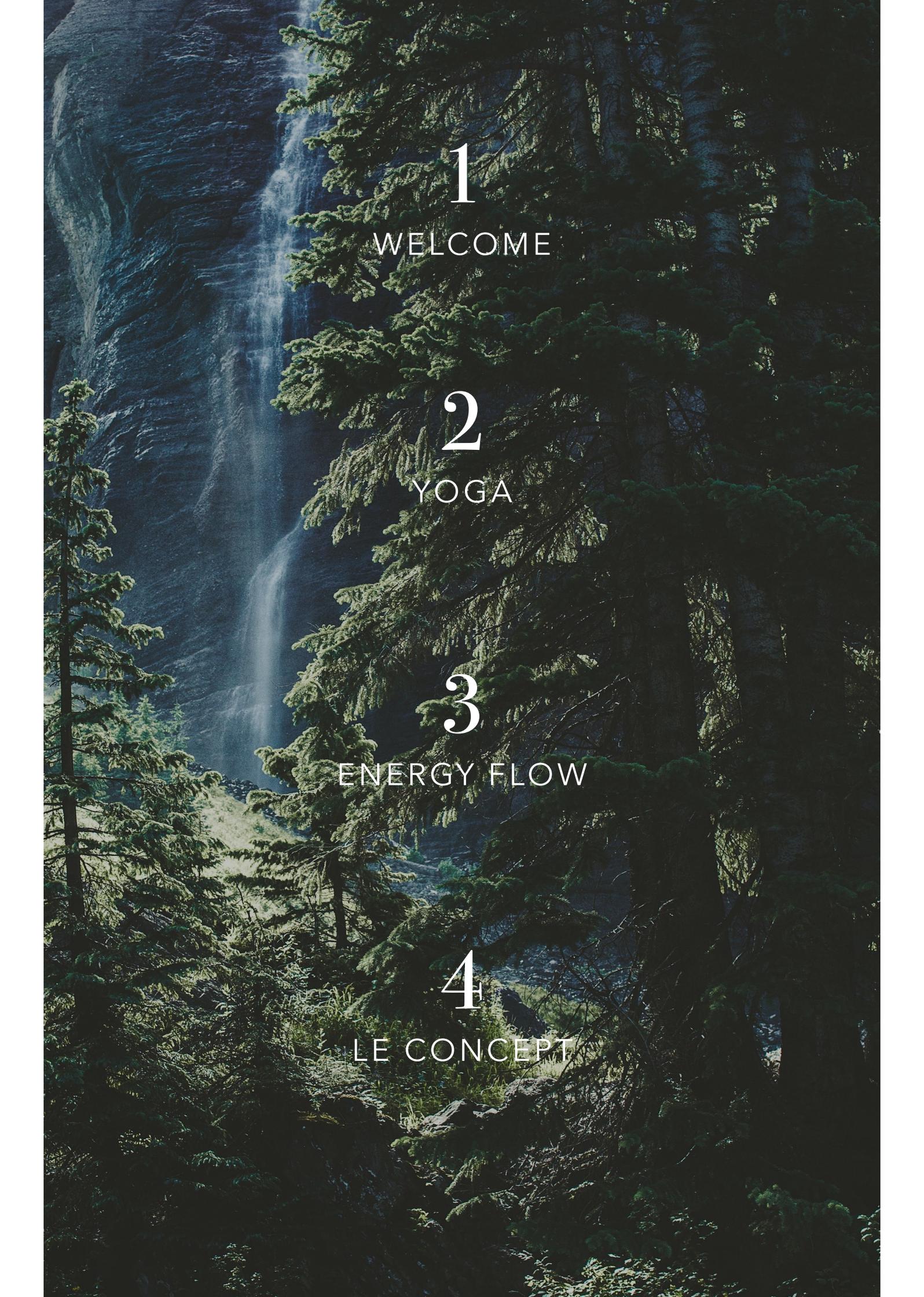


WELCOME

LE E-BOOK

www.withcharlene.com

*Croire en son étoile,
pour s'offrir la lumière.*



1

WELCOME

2

YOGA

3

ENERGY FLOW

4

LE CONCEPT



NOUS SOMMES LE FRUIT
DE L'UNIVERS

LAISSONS LE SE REVELER EN NOUS

1

WELCOME

WELCOME

Merci d'avoir rejoint la Newsletter, elle t'offrira régulièrement les dernières nouveautés disponibles sur ma plateforme.

BIENVENUE DANS MON UNIVERS !

En observant la Nature, on remarque rapidement que tout est basé sur un fondement: le partage.

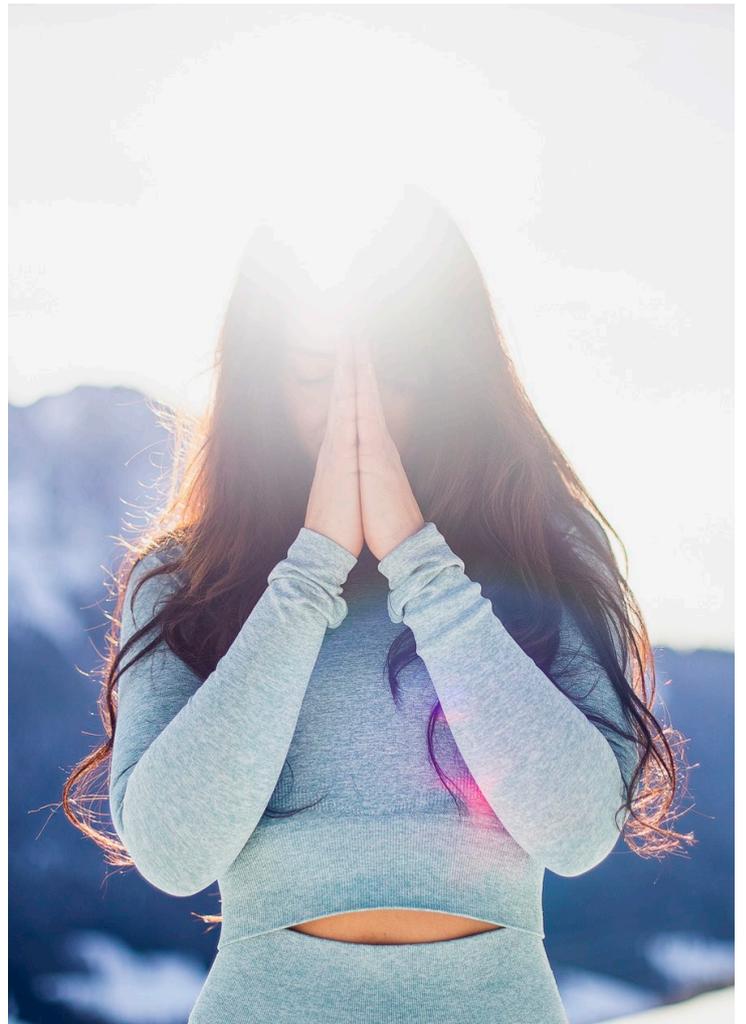
Le partage s'incarne dans chaque forme de vie, il est au centre de l'existence. « Recevoir et offrir », c'est ce qui nous fait vibrer.

Plus on donne, plus on reçoit en retour: la loi de l'attraction. Elle est directement liée à la nature énergétique du corps humain et de l'univers.

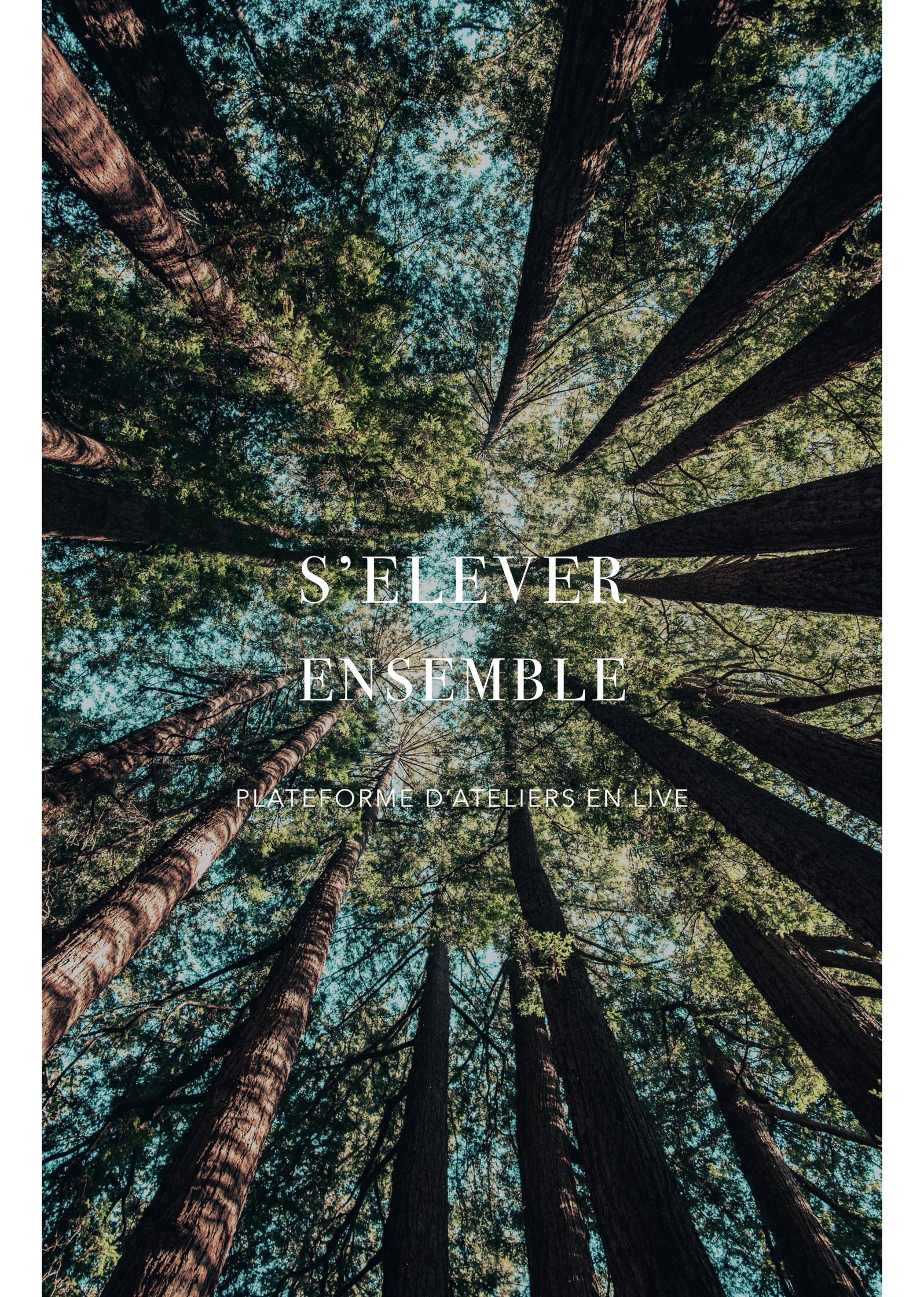
La transmission, est une forme de partage. Elle permet l'échange d'expérience de vie et de notre perception du monde.

Transmettre est ce qui me fait vibrer dans l'univers, et vous?

Ici, vous découvrirez un concept né de ma passion de transmettre. Il réunit mon activité de Magnétiseuse et celle de Professeure de Yoga.



www.withcharlene.com



S'ÉLEVER
ENSEMBLE

PLATEFORME D'ATELIERS EN LIVE

2

YOGA

LE YOGA

Né en Inde aux pieds de l'Himalaya il y a plus de 5000 ans, le Yoga est une discipline ancestrale aux bienfaits innombrables. Il se décrit au travers d'un cheminement qui amène, par étapes, à l'élévation du soi. Cela par le biais des nombreuses pratiques qu'il englobe. Voici un aperçu de ce cheminement essentiel. Au travers des 8 membres du yoga, décrit par Patanjali; le Yoga et ses principes:

01

Yama

Sont les 5 règles sociales à adopter, pour une relation juste avec l'environnement social.

02

Niyama

Sont les 5 règles personnelles d'auto-discipline pour une juste attitude vis à vis de soi.

03

Asana

Les postures. La posture mobilise les différents plans: physique, émotionnel, mental, spirituel; et vise l'harmonisation de tous ces plans, laissant l'énergie circuler librement.

04

Pranayama

L'expansion de la force vitale, apprendre à contrôler son Prana (son énergie).

05

Pratyahara

Se retirer de nos sens (distraction), pour mieux canaliser et unifier le mental.

06

Dharana

L'étape de concentration pour venir ralentir, voire arrêter son flux de pensée.

07

Dhyana

L'entrée en Méditation, sans aucun effort.

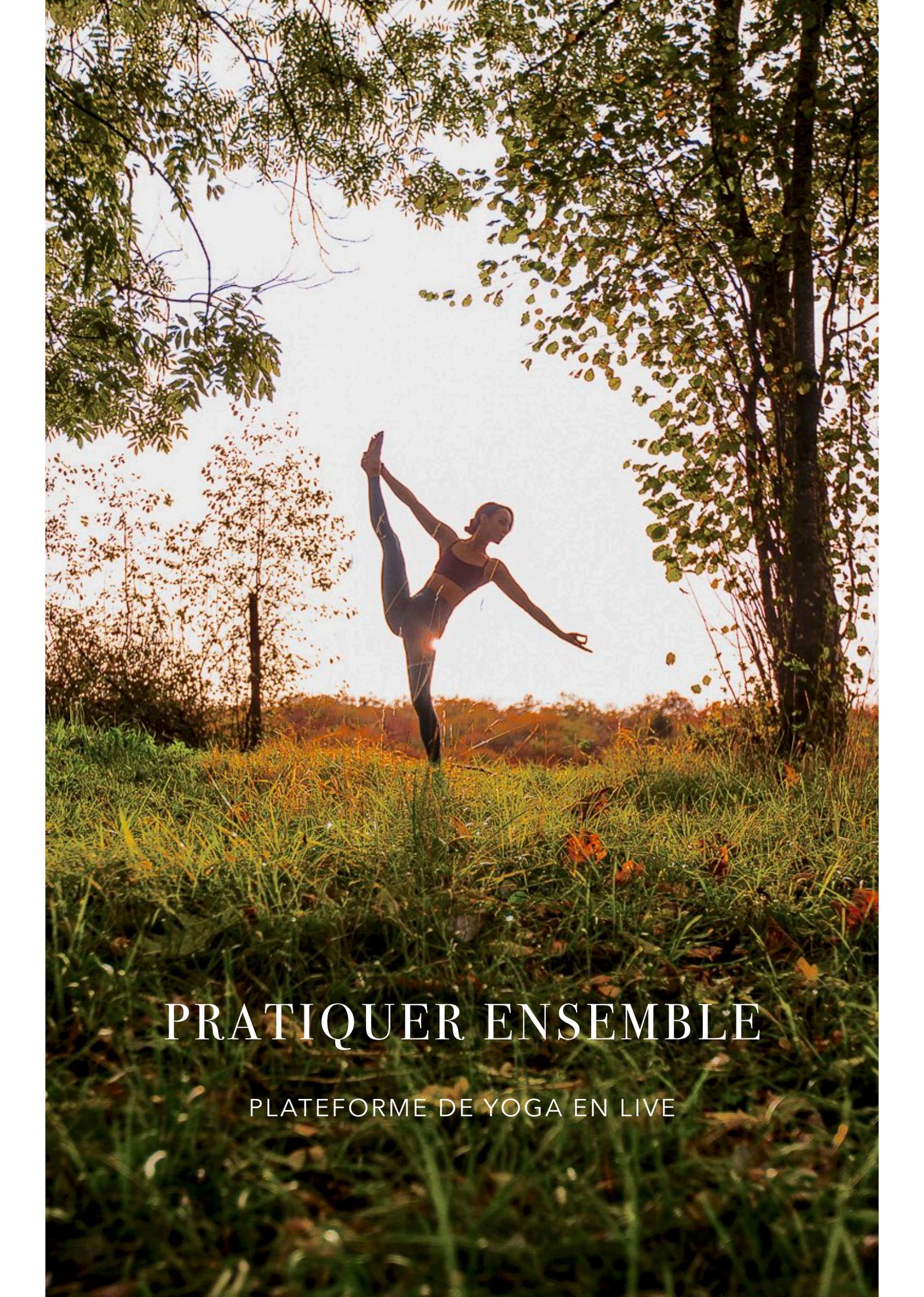
08

Samadhi

L'état d'unité où notre conscience fait qu'un avec la conscience universelle.

*C'est ainsi que tout Yogini
gravit peu à peu les échelons*

DE SA PROPRE ÉVOLUTION.

A woman in a dark yoga outfit is captured in a dynamic pose, standing on one leg with the other leg raised high and bent at the knee. She is positioned in a field of tall grass, with trees and a bright sunset sky in the background. The scene is bathed in warm, golden light, creating a serene and natural atmosphere.

PRATIQUER ENSEMBLE

PLATEFORME DE YOGA EN LIVE

3

ENERGY FLOW

L'ENERGIE CIRCULE



Ce qu'on appelle énergie, ou simplement Yoga en Inde, c'est ce tout qui crée la vie. Née de l'union, et d'un partage illimité, elle circule dans le visible comme dans l'invisible.

Plus on progresse au travers des étapes décrites par Patanjali, plus on libère notre propre potentiel énergétique. Alors, le monde des ressentis et de l'invisible devient progressivement une évidence.

Nous incarnons l'évolution, physique, comme intérieur. Celle de l'intérieur, se révèle plus forte quand on lui porte de l'attention. En découle des aptitudes qui sommeillent simplement en nous, comme: la sensibilité énergétique, l'intuition, la clairvoyance, le pouvoir d'attraction.

4

LE CONCEPT

LE CONCEPT

Un concept né de ma passion de transmettre. Il réunit mes activités, étroitement liées:
Magnétiseuse et Professeure de Yoga.

Appelé:

« INSPIRE LIFE »

Pour vous accompagner dans chaque instant de votre évolution:

01 *e-boutique*

Une e-boutique vivante avec de nouvelle sortie chaque mois;

E-BOOKS

VIDÉOS de YOGA et supports

PACKS REPLAYS

PROGRAMMES À THÈMES

MEDITATIONS

02 *Lives*

Retrouvez-moi en live pour échanger, partager, progresser et vibrer ensemble;

YOGA collectif et privé

ATELIERS DE DEVELOPEMENT

03 *Youtube*

Un accompagnementT gratuit disponible sur ma chaîne Youtube;

YOGA TIPS

MEDITATION

ASTUCES et NOUVEAUTÉS

*Écris ton histoire
à mes côtés.*

**INSPIRE
LIFE**

ASTUCES BIEN-ÊTRE

01

Je m'écoute

Écouter mon corps, doit être la première attention du réveil. Puis, durant la journée, écouter la sagesse du corps qui sait ce qui est juste pour soi. Prendre des temps d'intériorisation, s'observer, méditer.

02

Je respire

La respiration est la première unité de vie, et également la première nourriture de votre corps. Prendre le temps de respirer en conscience, offre un instant de re connection à soi, à son essentiel.

03

Je suis attentif

Poser votre attention, sur ce qui nous connecte. Sentir le lien d'interdépendance entre tous les êtres vivants qui vous entourent: plantes, arbres, océans ou lacs... Se relier à la nature, nous permet de se relier à notre vrai nature.



*Le meilleur
est à venir.*



#WITHCHARLENE

@WITH.CHARLENE

WWW.WITHCHARLENE.COM

Charlene