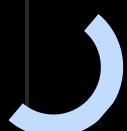


LES FITBOOKS **WHAT THE FIT!**

# FLOW

N°1



BOUGE LENTEMENT. RESPIRE PUISSAMMENT.  
RESSENS PROFONDÉMENT.

# INTRODUCTION



**Le Flow, c'est ce moment où ton corps te parle enfin plus fort que ton mental.**

Une séance à part. À mi-chemin entre yin yoga, mobilité, respiration et travail du fascia.

On y vient pour relâcher, on y reste pour s'ancre.



# L'ESPRIT DU FLOW

Une respiration fluide, des mouvements conscients, une écoute du corps sans filtre.

Ici, on laisse tomber les attentes pour se reconnecter à ce qui circule à l'intérieur.



**C'est un mélange de plusieurs influences :**

- du Yin Yoga, pour l'immobilité et l'introspection,
- du travail myofascial, pour redonner de la souplesse aux tissus profonds,
- et du Yang, pour la vitalité et la circulation d'énergie.



**En cours WTF, le Flow c'est :**

- Une parenthèse sans performance.
- Des postures tenues et fluides à la fois.
- Des transitions organiques, comme une danse lente.
- Des respirations qui reconnectent.
- Et toujours, la dose d'humour et d'amour WTF ❤️





# LES 5 PILLIERS DU FLOW

## 1. TROUVER TON EDGE

**C'est ton point d'équilibre entre confort et intensité.**

➡ **Objectif** : activer les tissus sans les brusquer, sentir sans forcer.

💪 **Zones ciblées** : hanches, dos, épaules, là où le fascia adore se crisper.

## 2. L'IMMOBILITÉ CONSCIENTE

**Tu entres dans la posture, puis tu restes. Le temps que le corps comprenne.**

➡ **Objectif** : relâcher le tonus musculaire pour accéder aux tissus profonds.

💪 **Effet** : les récepteurs du fascia se réactivent, les tensions se dissolvent.

## 3. LE TEMPS COMME ALLIÉ

**Les postures sont tenues 2 à 5 minutes par cycles de trois respirations.**

**Pas pour “tenir”, mais pour laisser se transformer.**

➡ **Objectif** : stimuler la régénération, hydrater les tissus, calmer le système nerveux.

💪 **Effet** : évaporation du brouillard mental, énergie en circulation.

## 4. LAISSER FAIRE LA GRAVITÉ

**Tu n'imposes rien. Tu accompagnes.**

➡ **Objectif** : utiliser le poids du corps pour détendre, au lieu de contracter.

💪 **Constat**: La gravité devient ton meilleur coach.

## 5. OBSERVER SANS JUGER

**Tu n'as rien à réussir, juste à ressentir.**

➡ **Objectif** : développer la proprioception, la présence et l'acceptation.

💡 **Spoiler** : le Flow n'a pas de bonne ou de mauvaise version : juste la tienne.



# LES POSTURES SIGNATURE

Posture	Objectif & zone ciblée	Muscles & fascia concernés	Tips de Mimi	En image
<b>Papillon</b>	Ouverture des hanches et relâchement du bas du dos	Fascia pelvien, adducteurs, psoas	Relâche la tête, inspire dans le bassin	
<b>Dragon</b>	Étire la chaîne antérieure, libère le bassin	Psoas, quadriceps, iliofémoral	Pose tes mains au sol, respire dans la tension	
<b>Sphinx</b>	Ouvre la poitrine, stimule la colonne	Fascia thoracique, diaphragme, muscles spinaux	Laisse les fessiers se détendre	
<b>Twist couché</b>	Draine, libère la colonne et les viscères	Fascia spinal, obliques, fascia viscéral	Les épaules au sol, souffle long	
<b>Shavasana</b>	Intégration et relâchement complet	Système fascial global, système nerveux parasympathique	Ferme les yeux, ne cherche rien, sois là	



# A FLOW A DAY

KEEP THE DOCTOR AWAY

**Si, comme moi, tu es totalement accro et que tu  
veux continuer à la maison**

même si, soyons honnêtes, c'est quand même mille  
fois plus sympa en salle, ensemble ❤

J'AI DES SOURCES!



## Devi Daly Yoga



@DeviDalyYoga · 106 k abonnés · 353 vidéos

Stretch, breathe and relax. ...plus

[devidaly.com/newsletter](http://devidaly.com/newsletter) et 6 autres liens

S'abonner

Accéder à la communauté

Plusieurs formats de sessions (15, 30, 45 minutes) très douces et très yin et en anglais!

Une approche pluridisciplinaires et différentes intensités! en français.



## Sophie Serex Yoga



@sophieserex · 1,2 k abonnés · 119 vidéos

Bienvenue dans votre studio Samadhi Yoga en ligne à

[samadhiyoga.ch](http://samadhiyoga.ch) et 2 autres liens

S'abonner

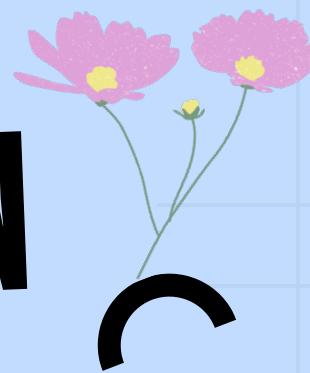


[WWW.WHATTHEFIT.FR](http://WWW.WHATTHEFIT.FR)





# CONCLUSION



ET MAINTENANT... À TOI DE FLOW-ER !

**Le Flow, c'est pas qu'un cours.**

**C'est un état d'esprit.**

Celui où tu poses ton tapis, tu souffles un coup, et tu te reconnectes à ton corps comme à une vieille amie.

**Tu peux le vivre partout.**

Dans la salle, au milieu du bruit, ou chez toi, lumière tamisée, bougie allumée, playlist qui te transporte.

**Peu importe le temps, ce qui compte,  
c'est l'intention.**

15 minutes, 30 minutes, ou juste 5 respirations.

**Quand tu entres dans ton Flow:**  
**ton Yin t'apaise,**  
**ton Yang te réveille,**  
**et ton Fascia te relie**

à tout ce que tu es (et à tout ce que tu oublies  
souvent d'écouter).

C'est ton trio magique, ton reset, ton moment à toi.

**Et moi, je te le dis avec tout mon love WTF :**  
le Flow, c'est la sieste la plus productive de ta vie 😊  
Alors vas-y.  
Déroule ton tapis. Respire. Et laisse faire le Flow. ❤️

