

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'ancrer.



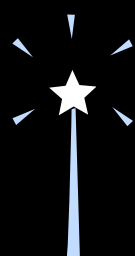
L'ESPRIT DU FLOW

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 crispier.

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
Papillon	Ouverture des hanches et relâchement du bas du dos	Fascia pelvien, adducteurs, psoas	Relâche la tête, inspire dans le bassin	
Dragon	Étire la chaîne antérieure, libère le bassin	Psoas, quadriceps, iliofémoral	Pose tes mains au sol, respire dans la tension	
Sphinx	Ouvre la poitrine, stimule la colonne	Fascia thoracique, diaphragme, muscles spinaux	Laisse les fessiers se détendre	
Twist couché	Draine, libère la colonne et les viscères	Fascia spinal, obliques, fascia viscéral	Les épaules au sol, souffle long	
Shavasana	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 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 Samadhī Yoga en ligne

samadhiyoga.ch et 2 autres liens

S'abonner

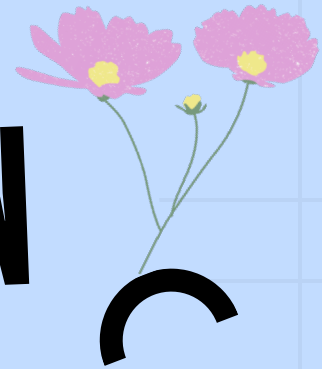


WWW.WHATTHEFIT.FR





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. 💖

