Les 10 ateliers
5 Graines

Un atelier par graine (deux ateliers par graine), 50 minutes à 1h20, à partir de 4 à 12 personnes selon les cas. Chaque atelier commence et se termine par un ancrage corporel, et s'appuie autant que possible sur les tests interactifs du site 5graines.yoga-vision.org.

Yoga Vision

Sommaire

1. **Santé**, Dosha et santé (~55 min)
2. **Santé**, Rythmes et saisons (~1h05)
3. **Stabilité**, Gestion du stress, de l'éco-anxiété et des situations de crise (~1h10)
4. **Stabilité**, Yoga sensible au trauma (Trauma Sensitive Yoga) (~55 min)
5. **Singularité**, Les Gunas (~1h10)
6. **Singularité**, Les Trivargas (~1h05)
7. **Coopération**, Dynamique d'équipe et intelligence collective (~50 min)
8. **Coopération**, Animation de réunions (~1h05)
9. **Transmission**, Une cause noble et juste (~1h20)
10. **Transmission**, Les techniques de formation (~1h05)
11. **Annexes**, Scan corporel, Principes de la visualisation guidée, Forces et vulnérabilités par Dosha, Les 6 saisons ayurvédiques, Les 3 étapes de la créativité face à une crise, Principes du yoga sensible au trauma, Les doshas au pouvoir (leadership et dynamique d'équipe), Les pièges de la transmission, Le génie collectif, Boîte à outils du facilitateur par Guna

SANTÉ

Dosha et santé

Objectif : Découvrir sa constitution ayurvédique (Prakriti) et ses implications en termes de forces et de vulnérabilités.

Durée : ~55 min · **Groupe :** à partir de 6 (sous-groupes de 3-4)

Matériel : fiche Test Doshas (papier ou tablette), fiche de synthèse forces/vulnérabilités par Dosha

1. Ancrage positif · 10 min

A. Mini scan corporel, puis visualisation d'un moment rempli de vitalité, d'énergie et de joie : sensations corporelles, émotions présentes, et éventuellement ce que l'on voit, ce que l'on entend, une couleur dans le corps.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Scan corporel

→ Fiche Visualisation, pour le détail

2. Test des Doshas · 15 min

Vata, Pitta, Kapha, au choix : test en ligne intégré au site, ou version PDF imprimable.

→ Faire le test Doshas en ligne

→ Fiche Test Doshas, version PDF imprimable

3. Travail en sous-groupes · 25 min

A. Remise d'une fiche de synthèse sur les forces et vulnérabilités de chaque Dosha, échange sur les profils de chacun.

B. Débrief collectif.

→ Fiche Forces et vulnérabilités par Dosha

4. Ancrage respiratoire · 5 min

Respiration complète, retour aux sensations de force, de joie et d'énergie ressenties au temps 1.

> *Le test complet, avec forces, vulnérabilités et recommandations personnalisées, existe en version longue, intégrée directement sur notre site, en version test interactif comme en version PDF imprimable (pas de lien vers l'ancien site). La fiche de synthèse du temps 3 s'appuie sur ce même contenu pour rester cohérente avec le reste de la collection.*

SANTÉ

Rythmes et saisons

Objectif : Comprendre les rythmes du vivant (jour, mois, saison, année) et s'approprier la Ritucharya (routine saisonnière) et la Dinacharya (routine quotidienne).
Durée : ~1h05 · **Groupe :** à partir de 4 (2 saisons par personne)
Matériel : fiche de lecture saisons, feuilles pour le plan d'action personnel

1. Mime des saisons · 15 min

A. Quatre sous-groupes (un par saison, ou deux saisons chacun si le groupe compte moins de 8 personnes) miment et ressentent les sensations vécues dans « leur » saison.

B. Débrief collectif.

2. Rythmes, rituels et cycles · 20 min

A. En sous-groupes, réflexion sur les rythmes, rituels et cycles au cours d'une journée, d'un mois, d'une saison, d'une année, et sur leur sens et leur fonction.

B. Ajouter une micro-consigne : « donner un exemple de rituel quotidien à créer ou à ajouter dans le futur (Dinacharya), et une action pour ta saison (Ritucharya) ».

C. Débrief collectif.

3. Caractéristiques des quatre saisons · 20 min

Fiche de lecture issue de l'e-book sur les saisons ; préparation de réponses sur les caractéristiques de chaque saison et les actions à mettre en place.

→ Fiche Les 6 saisons ayurvédiques, pour aller plus loin si le temps le permet

4. Plan d'action personnel · 10 min

Liste individuelle des actions à mettre en place dans le mois : une pour la journée-type (Dinacharya), une pour la saison (Ritucharya).

STABILITÉ

Gestion du stress, de l'éco-anxiété et des situations de crise

Objectif : Comprendre le processus de traversée d'une crise et développer des ressources concrètes pour retrouver acceptation, calme et clarté.
Durée : ~1h10 · **Groupe :** à partir de 6, en binômes
Matériel : fiche Les 3 étapes de la créativité, tapis/coussins pour le temps 4

1. Partage en binômes · 20 min

A. Chacun pense à une situation de stress, de crise ou d'anxiété, puis partage son expérience avec son binôme (2 minutes dans un sens, 2 minutes dans l'autre), puis échange sur les sensations corporelles, les émotions et les réactions psychiques vécues à ce moment-là. Consigne générale : les exemples partagés restent confidentiels.

B. Débrief collectif.

2. Les 3 étapes de la créativité face à une crise · 10 min

Présentation du schéma (choc/déni → acceptation → calme → clarté/intuition → action), illustré par l'exemple du commandant Sullenberger (amerrissage sur l'Hudson, 2009).

→ Fiche Les 3 étapes de la créativité

3. Travail en sous-groupes · 20 min

A. Temps 1 : chacun identifie sa réaction dominante face à une crise selon son Dosha (Vata : anxiété/dispersion ; Pitta : colère/contrôle ; Kapha : sidération/déni), puis partage son expérience.

B. Temps 2 : quelles actions mettre en œuvre, pour soi-même ou pour les autres, afin de cultiver l'acceptation, le calme et la clarté ? Actions en termes de yoga, méditation, respiration ou questionnement.

→ Fiche Les 3 étapes de la créativité, tableau des réactions par Dosha

4. Exercice de respiration et de yoga · 10 min

Proposer quelques mouvements de Pawanmuktasana et une respiration de cohérence cardiaque ou respiration alternée.

5. Ancrage positif de clôture · 10 min

A. Un défi relevé et réussi : sensations corporelles, émotions, ce que l'on voit, ce que l'on entend, une couleur dans le corps.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Visualisation, pour le détail

STABILITÉ

Yoga sensible au trauma (Trauma Sensitive Yoga)

Objectif : Explorer les grands principes du yoga sensible au trauma à travers le souvenir du jeu d'enfant.
Durée : ~55 min · **Groupe :** à partir de 6, binômes ou trios
Matériel : → Fiche Principes du yoga sensible au trauma

1. Ancrage / visualisation · 15 min

A. Individuellement, chacun se rappelle d'une situation de jeu dans l'enfance (souvenir personnel ou visualisation), et mobilise les cinq sens pour ressentir ce qui était présent : sensations corporelles, émotions présentes, ce que l'on voit, ce que l'on entend, une couleur dans le corps.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Visualisation, pour le détail

2. Partage en binômes ou petits groupes de 3-4 · 15 min

Quand ils étaient enfants et jouaient, qu'est-ce qu'ils aimaient ou détestaient dans l'attitude de leur entourage (parents, professeurs, animateurs) ?

3. Apport théorique · 10 min

Grands principes du yoga sensible au trauma : les yeux peuvent rester ouverts, on propose des options plutôt que des injonctions, on ne touche jamais sans consentement explicite, on cultive une attitude non centrée sur la performance.

→ Fiche Principes du yoga sensible au trauma

4. Ancrage sur l'enfant qui joue · 15 min

A. Précédé de 2-3 exercices de cohérence cardiaque ou de respiration alternée, puis ancrage de la joie de l'enfance.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

SINGULARITÉ

Les Gunas

Objectif : Comprendre les trois qualités de l'énergie mentale (Sattva, Rajas, Tamas) et apprendre à s'en servir comme outil de régulation.
Durée : ~1h10 · **Groupe :** à partir de 6
Matériel : fiche Test Gunas, fiche de lecture sur les trois énergies

1. Ancrage positif · 10 min

A. Une situation vécue où l'on était plein de force, d'énergie, de confiance et de stabilité.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Visualisation, pour le détail : couleurs, sensations, émotions

2. Test des Gunas · 15 min

Au choix : test en ligne intégré au site, ou fiche test en une page.

→ Faire le test Gunas en ligne

→ Fiche Test Gunas, une page

3. Travail en sous-groupes sur les trois énergies · 20 min

Lecture sur les grandes caractéristiques de chaque Guna, puis échange sur les causes et les conséquences d'un état Sattva, Rajas ou Tamas.

→ Gunas, la clé du bonheur

4. Respiration alternée et remise en mouvement · 10 min

2-3 exercices de yoga et de respiration alternée.

5. To-do list en sous-groupe · 15 min

A. Comment passer de Tamas à Rajas, puis de Rajas à Sattva.

B. Débrief collectif.

SINGULARITÉ

Les Trivargas

Objectif : Clarifier sa place (Dharma), ce qui l'anime (Kama) et comment il en vit (Artha), les trois piliers d'une vie équilibrée.
Durée : ~1h05 · **Groupe :** à partir de 6, en binômes
Matériel : de quoi noter (fiche ou carnet) pour la clarification individuelle

1. Ancrage sur un succès passé · 10 min

A. Sensations, émotions, visualisation de ce qui s'est passé et de ce qui était présent.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Visualisation, pour le détail

2. Travail en sous-groupe · 20 min

A. Dans cette situation de succès, quel était le cadre, quelles étaient les limites présentes et en quoi ont-elles joué un rôle (Dharma) ? Quelle était l'énergie présente, sa source (Kama) ? Quel type de rétribution était présent (Artha) ? Nommer explicitement ces trois mots sanskrits à ce moment-là, pour que les participants les retrouvent ensuite au temps 3.

B. Débrief collectif.

3. Travail individuel puis en binôme · 20 min

Quelle est ma place (Dharma) ? Qu'est-ce qui m'anime (Kama) ? Quel modèle économique ou quelle organisation me permettrait de vivre de cela ou de le rendre viable (Artha) ?

4. Mini-pitch · 15 min

Chacun exprime brièvement ces trois points, précédé d'un ancrage physiologique fort (posture de l'arbre, sentir les racines, mini scan corporel).

COOPÉRATION

Dynamique d'équipe et intelligence collective

Objectif : Faire l'auto-diagnostic des forces et zones de vigilance de son équipe, et cultiver la gratitude comme pratique collective.
Durée : ~50 min · **Groupe :** équipe existante, 4 à 12
Matériel : Test Coopération (site 5 Graines)

1. Visualisation · 10 min

A. Une personne (ou un animal) qui nous aime ou que l'on aime, et « mettre de l'amour dans son cœur ».

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Visualisation, pour le détail

2. En équipes de 3 à 5 · 30 min

A. Test Coopération : faire le test disponible sur le site 5 Graines.

B. Auto-analyse des zones de vigilance, des forces de l'équipe et des actions à mettre en œuvre.

C. Ajouter une référence aux « doshas au pouvoir » : Vata visionnaire mais dispersé, Pitta stratège mais autoritaire sous pression, Kapha fédérateur mais réticent au changement, comme deuxième grille de lecture pour l'auto-analyse d'équipe.

D. Débrief collectif.

→ Faire le test Coopération

→ Fiche Les doshas au pouvoir

3. Clôture « Merci » · 10 min

Debout, chacun remercie individuellement chaque membre de l'équipe, et l'atelier se termine par une accolade.

COOPÉRATION

Animation de réunions

Objectif : S'approprier les grands principes de l'animation de réunion et quelques outils incarnés pour réguler l'énergie d'un groupe.
Durée : ~1h05 · **Groupe :** à partir de 6
Matériel : fiche Boîte à outils du facilitateur par Guna

1. Respiration : cohérence cardiaque · 5 min

Introduction possible avec l'image du cercle de respiration synchronisée pratiqué par les équipes de rugby (les All Blacks, notamment) après un essai, pour retrouver calme et cohésion avant de reprendre le jeu.

2. Présentation individuelle · 15 min

A. Chacun choisit un animal qui le représente, avec un bruit et un mouvement associés.

B. À tour de rôle, chacun se présente (prénom + animal), fait le mouvement et le bruit, repris par le reste du groupe.

3. Visualisation · 10 min

A. Une réunion fluide, avec beaucoup d'interactions et une production positive.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Visualisation, pour le détail

4. Travail en sous-groupes · 25 min

Petit exercice de yoga/respiration d'activation, puis travail en sous-groupe sur : comment aider, animer un atelier, une réunion, un temps de résolution de problèmes grâce à des exercices corporels et de gestion des émotions ? Intégrer la boîte à outils du facilitateur par Guna : groupe sans énergie → pratiques Rajas douces ; groupe agité → pratiques de centrage Sattva ; créativité bloquée → pratiques Vata ; cohésion faible → pratiques Kapha ; clarté décisionnelle manquante → pratiques Pitta + silence.

→ Fiche Boîte à outils du facilitateur par Guna

5. To-do · 10 min

En sous-groupe, quelle prochaine méditation, respiration ou séquence de yoga vais-je proposer, et dans quelle réunion ?

TRANSMISSION

Une cause noble et juste

Objectif : Donner du sens à ses projets et à sa vie, en explorant son identité au-delà de la réussite sociale.
Durée : ~1h20 · **Groupe :** à partir de 6
Matériel : de quoi noter pour la réflexion individuelle

1. Visualisation d'énergie · 10 min

A. Une situation où l'on était plein d'énergie.

B. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

→ Fiche Visualisation, pour le détail

2. « À 60, 80, 100 ans, qui êtes-vous ? » · 25 min

A. Visualisez-vous à 60, 80 ou 100 ans : quelles qualités aimeriez-vous incarner (courageuse, aimante, droite, joyeuse...) ? Ajoutez la question de l'Avoir : qu'est-ce que je veux laisser aux autres, au-delà des biens matériels, quel regard, quelle parole, quel amour ? Échanges à deux ou en petits groupes de 3-4.

B. Débrief collectif.

3. Une cause noble et juste · 15 min

Réflexion sur l'intérêt de se mettre au service d'une cause noble et juste : bénéfices pour soi, pour les autres, pour la planète.

4. Pièges et antidotes · 20 min

A. Quels sont les pièges, difficultés et obstacles inhérents au fait de se mettre au service d'une telle cause, et quels antidotes sont disponibles ? Structurer la réflexion autour de la distinction agir depuis l'ego (reconnaissance, pouvoir, richesse) / agir depuis le service (karma yoga, agir sans s'identifier au résultat).

B. Travail en sous-groupe, débrief.

5. Visualisation de clôture · 10 min

A. « À 60/80/100 ans, je suis en paix, content, accompli et plein de joie. » Ancrage, sensation, émotion.

B. Éventuellement, proposer aux participants de dire 3 qualités qu'ils « seront », tout en les rendant présentes dès maintenant.

C. Feedback bref et synthétique sur l'état présent.

TRANSMISSION

Les techniques de formation

Objectif : S'approprier le schéma du « génie collectif » pour accompagner la progression d'un stagiaire ou d'un groupe, et repérer les pièges de la transmission.
Durée : ~1h05 · **Groupe :** à partir de 6, en binômes
Matériel : fiche Le génie collectif, fiche Les pièges de la transmission

1. Visualisation · 10 min

Un professeur, formateur ou animateur exceptionnel que l'on a connu : quelles sensations, quelles émotions, quels résultats cette personne provoquait-elle ? Feedback bref et synthétique sur l'état présent, puis échange à deux sur ses caractéristiques.

2. Le génie collectif · 25 min

A. Présentation du schéma des cinq axes qui permettent de grandir et de réussir : confiance en soi, estime de soi, agilité, passion et motivation profonde (nommée aussi « goût de l'action » dans le modèle original), culture des succès portée par une vision partagée.

B. Travail en sous-groupes sur les actions à mettre en œuvre pour nourrir ces cinq dimensions chez son interlocuteur.

→ Fiche Le génie collectif

3. Les pièges · 15 min

A. Présentation du schéma des pièges : scepticisme, incrédulité, jalousie...

B. Éventuellement, 2-3 exercices de yoga et de respiration avant cette étape.

→ Fiche Les pièges de la transmission

4. Prochaines étapes · 15 min

En sous-groupe ou en binôme, quelles sont les prochaines étapes pour chacun ?

Annexes

Fiches courtes réutilisées dans plusieurs ateliers

Fiche, Scan corporel

Mini scan corporel (ouverture d'atelier, 1-2 min)

Guider l'attention successivement sur : les pieds, les fesses (l'assise), les mains, les bras, le dos, la nuque, le front, les mâchoires, le ventre, puis l'ensemble du corps.

Scan corporel complet (pour les temps qui le permettent)

Reprendre les mêmes zones en les détaillant davantage : pieds, chevilles et articulations, jambes, bassin et fesses, ventre, dos (bas, milieu, haut), mains et bras, épaules, nuque, mâchoires, visage, oreilles, front, sommet du crâne, puis élargir à la sensation du corps dans son ensemble. Terminer par un temps de respiration complète et la perception du rythme cardiaque.

Trois repères à garder en tête (esprit trauma-informed, sans entrer dans le détail théorique)

Les yeux peuvent rester ouverts ou fermés, et changer à tout moment, aucune des deux options n'est « la bonne ». Rien n'est obligatoire : chaque proposition peut être laissée de côté sans justification. On propose, on n'impose jamais, y compris pour un ajustement ou un contact physique, qui ne se fait jamais sans un consentement explicite demandé au préalable.

Fiche, Principes de la visualisation guidée

1. Le cadrage, à donner avant de commencer

« Vous êtes libres de faire ou de ne pas faire chaque proposition. » « Vous pouvez garder les yeux ouverts ou fermés, c'est souvent plus facile fermés, mais vous pouvez les rouvrir et les refermer à tout moment. » « Vous pouvez sortir de la visualisation à tout moment. » « Si une proposition ne vous convient pas, laissez-la passer et continuez avec la suite. Tout est OK. »

2. L'entrée dans l'exercice

Bref scan corporel (**voir la fiche Scan corporel**). Conscience de la respiration, éventuellement un temps de cohérence cardiaque ou de respiration alternée (au choix de l'animateur, à adapter selon l'atelier).

3. Le cœur de la visualisation

Exemple avec le thème de l'amour, transposable à n'importe quelle qualité (vitalité, stabilité, force, succès, énergie...). Se remémorer une situation vécue où l'on a ressenti ou donné cette qualité. Mettre consciemment cette qualité dans son cœur. Ressentir les sensations et les émotions présentes ; repérer une couleur éventuelle. Localiser où cela se loge dans le corps. Convoquer, si besoin, les autres sens. Laisser émerger, si cela vient naturellement, un mouvement du corps qui reflète et ancre ce qui se joue.

4. Ouverture vers l'action (optionnelle, selon le temps et l'objectif)

Depuis cet état ressenti : « Que voyez-vous ? Comment pourriez-vous aborder telle thématique, tel projet, à partir de cet état ? » Si un participant rencontre une difficulté : proposer de revenir d'abord au point d'ancrage initial, puis, s'il le souhaite, de repartir à la rencontre de l'obstacle, toujours au rythme de la personne.

5. Ce qui change d'un atelier à l'autre

Le thème ou l'énergie évoqués varient (vitalité, stabilité, force, succès, amour, énergie, identité...), mais la structure reste la même : souvenir-ressource → sensations/émotions/couleur → localisation dans le corps → mouvement d'ancrage → (éventuellement) ouverture vers l'action.

Fiche, Forces et vulnérabilités par Dosha

Une synthèse des trois doshas utilisée en Atelier 1, pour l'échange sur les profils de chacun.

Vata, l'esprit créatif et adaptable

Vulnérabilités : instabilité et dispersion (tendance à s'éparpiller, à commencer beaucoup sans finir), anxiété et nervosité (esprit agité, sujet au stress et à l'insomnie), fragilité physique (digestion irrégulière, fatigue rapide, sensibilité aux changements).

Qualités : créativité, flexibilité, enthousiasme, intuition.

Points forts : innovation, multitâche, gestion du changement.

Recommandations : structurer ses idées, stabiliser ses routines, s'inspirer de la fermeté de Pitta et de la stabilité de Kapha. Des pratiques de relaxation régulières (méditation, yoga doux) aident à calmer l'esprit et à améliorer le sommeil.

Pitta, le leader dynamique et structuré

Vulnérabilités : excès de contrôle (perfectionnisme, exigence envers soi et les autres), irritabilité (colère, impatience, tendance à la critique), risques physiques (inflammations, brûlures, surchauffe physique ou mentale).

Qualités : détermination, sens de l'analyse, leadership, efficacité.

Points forts : prise de décision, gestion du stress, rigueur.

Recommandations : intégrer des temps de détente et de relaxation, s'inspirer de la flexibilité de Vata et de la patience de Kapha. Pauses régulières, gestion du stress et alimentation rafraîchissante aident à maintenir l'équilibre.

Kapha, la force stable et réconfortante

Vulnérabilités : lenteur et inertie (difficulté à se mettre en mouvement ou à changer), attachement excessif (aux personnes, habitudes ou biens), risques physiques (prise de poids, rétention, léthargie).

Qualités : patience, fiabilité, endurance, empathie.

Points forts : stabilité, soutien, régularité.

Recommandations : intégrer des activités physiques régulières et variées, s'inspirer de la flexibilité de Vata et de l'ambition de Pitta. Exercices vigoureux, alimentation légère et pratiques de motivation aident à retrouver du dynamisme.

Chemins d'évolution par Dosha

Trois chemins de transformation, adaptés à l'énergie dominante de chacun, pour orienter sa pratique et soutenir une dynamique intérieure durable.

Dosha	Tendance	Besoin	Chemin d'évolution
Vata	Dispersion, instabilité, anxiété	Ancrage et structuration	Ralentir → Ritualiser → Incarner → Stabiliser

Dosha	Tendance	Besoin	Chemin d'évolution
Pitta	Tension, sur-contrôle, exigence	Détente, lâcher-prise, écoute du vivant	Apaiser → Relativiser → Fluidifier → Coopérer
Kapha	Inertie, attachement, immobilisme	Stimulation, élan, activation	Éveiller → Alléger → Mobiliser → Rayonner

Fiche, Les 6 saisons ayurvédiques

Utilisée en Atelier 2, en complément optionnel du découpage simplifié en 4 saisons, les 4 saisons restent la version standard de l'atelier. Source : manuel Yin Yoga et Marma.

Saison	Dates	Climat (Gunas)	Effet sur les Doshas
Début Hiver	22/10 – 21/12	Froid et humide	Vata augmente ; Agni brûle fort et vite
Fin Hiver	22/12 – 21/2	Froid et humide	Kapha augmente ; Agni brûle moins vite mais reste stable
Printemps	22/2 – 21/4	Humide et lourd	Kapha augmente ; Agni faible
Début Été	22/4 – 21/6	Assez chaud	Pitta augmente ; Agni fort
Fin Été	22/6 – 21/8	Chaud et souvent sec	Pitta haut ; Agni faible
Automne	22/8 – 21/10	Froid et souvent sec	Vata augmente ; Agni redevient plus fort

Fiche, Les 3 étapes de la créativité face à une crise

1. Choc / déni

La première réaction à une crise : surprise, refus de la réalité, parfois sidération ou repli.

2. Acceptation

Accepter la réalité de ce qui se passe, même si c'est difficile. C'est d'abord une expérience corporelle.

3. Calme → Clarté

Une fois la réalité acceptée et les émotions fortes traversées, un calme advient, qui permet de voir clair, de prendre du recul, et parfois de recevoir une intuition qui mène à l'action juste.

4. Intuition → Action

L'intuition reçue se traduit en décision, puis en geste concret.

> ***Exemple*** *— Le commandant Chesley Sullenberger, en 2009, aux commandes d'un Airbus A320 ayant perdu ses deux moteurs après une collision avec des oiseaux. En quelques minutes : acceptation de la situation, calme maintenu, vision claire du fleuve Hudson comme piste d'atterrissage, décision et action, les 155 personnes à bord sont sauvées.*

Lecture par Dosha, quelle est ma réaction dominante face à une crise ?

Dosha	Réaction dominante	Ressource naturelle
Vata	Anxiété, dispersion, rumination	Ancrage, chaleur, routine
Pitta	Colère, contrôle, impatience	Lâcher-prise, douceur, acceptation
Kapha	Sidération, immobilisme, déni	Mouvement, stimulation, petits pas

Fiche, Principes du yoga sensible au trauma

- Les yeux peuvent rester ouverts : la consigne « fermez les yeux » peut être vécue comme un piège par une personne en insécurité.
- Proposer des options plutôt que des injonctions (« vous pouvez, si vous le souhaitez... » plutôt que « faites... »).
- Ne jamais toucher ou ajuster sans consentement explicite demandé au préalable.
- Cultiver une attitude non centrée sur la performance : il n'y a pas de « bonne » façon de ressentir ou de faire l'exercice.

Fiche, Les doshas au pouvoir (leadership et dynamique d'équipe)

Vata au pouvoir

Est visionnaire, inspirant, il ouvre des espaces inédits. En excès : il se disperse, change de cap trop vite, laisse ses équipes dans l'incertitude. **Défi :** ancrer ses visions dans le réel.

Pitta au pouvoir

Est stratège, décide vite, structure l'action. En excès : autoritaire, perfectionniste, intransigeant. **Défi :** lâcher un peu de contrôle, valoriser le processus autant que le résultat.

Kapha au pouvoir

Est fédérateur, crée la confiance, construit dans la durée. En excès : résiste au changement, évite les conflits nécessaires. **Défi :** oser initier et trancher.

Fiche, Les pièges de la transmission

Trois écueils fréquents lorsqu'on transmet un savoir, une conviction ou un enseignement à quelqu'un d'autre : le **scepticisme** de celui qui transmet envers sa propre légitimité, l'**incrédulité** de celui qui reçoit, et la **jalousie**, dans un sens comme dans l'autre, entre celui qui sait déjà et celui qui apprend.

Fiche, Le génie collectif

Cinq axes qui permettent de grandir et de réussir :

1. Nourrir la confiance en soi par les petits succès.
2. Développer l'estime de soi par le regard du groupe.
3. Entraîner l'agilité.
4. Travailler la passion et la motivation profonde (nommée aussi « goût de l'action » dans le modèle original).
5. Construire une culture des succès, portée par une vision partagée.

Faire le test Mon génie collectif →

Fiche, Boîte à outils du facilitateur par Guna

À utiliser en réunion ou en atelier selon l'énergie observée dans le groupe :

- Le groupe manque d'énergie → pratiques Rajas douces.
- Le groupe est agité → pratiques de centrage Sattva.
- La créativité est bloquée → pratiques Vata.
- La cohésion est faible → pratiques Kapha.
- La clarté décisionnelle manque → pratiques Pitta + silence.