

COLLECTION ASH, LE CHIEN ZEN • TOME 2

# Doga

le yoga avec ton chien



16 postures pas à pas • 64 étapes illustrées • pour tous les chiens

Ash, le chien zen

# Bienvenue sur le tapis

Dix minutes par jour, un tapis, ton chien et toi. Ce livre t'accompagne pas à pas, de la toute première respiration partagée jusqu'au moment où ton chien s'endort contre toi.

1

## Lis la sécurité

Les chapitres 00 et 03 te disent comment adapter chaque posture à ton chien.

2

## Suis les planches

Chaque posture a sa planche en 4 étapes.  
Regarde, puis fais : 5 à 15 minutes suffisent.

3

## Tiens le rythme

Le plan de 21 jours, le calendrier à cocher et le journal t'aident à créer le rituel.

Toutes les illustrations mettent en scène Ash, un jeune Staffordshire Bull Terrier bleu. Les conseils, eux, s'adressent à tous les chiens, du chihuahua au dogue allemand.

---

Doga, le yoga avec ton chien · Collection Ash, le chien zen, tome 2 · Première édition, 2026.

© 2026 Ash, le chien zen. Tous droits réservés. Ce livre numérique est destiné à un usage personnel. Toute reproduction, diffusion ou revente, totale ou partielle, sans autorisation écrite est interdite.

Ce livre ne remplace pas l'avis d'un vétérinaire ni l'accompagnement d'un éducateur canin. Le doga n'a pas fait l'objet d'études scientifiques sur les chiens et ne constitue pas un soin. L'auteur ne peut être tenu responsable d'une mauvaise utilisation des exercices présentés. En cas de doute sur la santé de ton chien, consulte un professionnel.

## SOMMAIRE

|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| 00 | La sécurité d'abord                             |
| 01 | Pourquoi ce livre                               |
| 02 | Ce que dit la science, et ce qu'elle ne dit pas |
| 03 | Adapter le dogà à ton chien                     |
| 04 | Préparer ta séance                              |
| 05 | Lire ton chien pendant la séance                |
| 06 | Les 16 postures                                 |
| 07 | Tes programmes prêts à l'emploi                 |
| 08 | Le plan de 21 jours                             |
| 09 | Ton journal de dogà                             |
| 10 | Questions fréquentes                            |
| B1 | Bonus : le mémo des 16 postures                 |
| B2 | Bonus : ton calendrier de 21 jours              |

# La sécurité d'abord

Dans ce livre, c'est toi qui fais les postures de yoga. Ton chien participe à sa façon : il s'allonge près de toi, reçoit un massage, passe sous un pont, répond à un signal simple. On ne plie jamais un chien dans une position et on ne le retient jamais sur le tapis.

## Les 7 règles d'or

1. **Demande l'avis de ton vétérinaire** avant de commencer, surtout pour un chiot, un chien âgé, en surpoids, opéré récemment ou qui a des problèmes articulaires ou respiratoires.
2. **Chiots : pas de saut et pas de poids sur les pattes arrière tant que la croissance n'est pas finie.** Les cartilages de croissance se ferment vers 6 à 8 mois chez les très petites races, et peuvent rester ouverts jusqu'à 18 à 24 mois chez les grandes et très grandes races. Ton vétérinaire peut te dire où en est ton chien.
3. **Aucune manipulation forcée.** Ton chien peut quitter le tapis quand il veut.
4. **Pas de séance juste avant ou juste après un repas.** Chez les grands chiens au thorax profond, l'activité autour des repas fait partie des facteurs de risque de dilatation-torsion de l'estomac, une urgence vitale. Attends au moins une heure.
5. **Chiens au museau court** (bouledogue, carlin, shih tzu...) : séances courtes, pièce fraîche, arrêt dès que la respiration devient bruyante. Ces races supportent mal l'effort et la chaleur.
6. **Sol antidérapant** pour vous deux, et séances de 5 à 15 minutes.
7. **Arrête au premier signe de stress** (chapitre 05). Termine toujours sur un moment agréable.

Ce livre ne remplace ni un vétérinaire ni un éducateur canin. En cas de douleur, de boiterie ou de changement de comportement, consulte un professionnel.

# Pourquoi ce livre

Tous les chiens ont besoin de se dépenser, et tous ont aussi besoin d'apprendre à se poser. On leur offre des balades, des jouets, des cours d'éducation. On leur apprend rarement à se calmer à côté de nous.

Le doga est une réponse simple : dix minutes par jour, un tapis, ton chien et toi. Tu fais ton yoga. Il apprend que ce moment est calme, prévisible et agréable. Aucun matériel spécial, aucun talent de souplesse, et ça marche avec tous les gabarits, à condition d'adapter. C'est l'objet des encadrés « Adaptations » sous chaque posture.

## Qui est Ash ?

Ash est un jeune Staffordshire Bull Terrier bleu. Il apparaît dans chaque illustration de ce livre, parce que c'est avec lui que ces séances ont pris forme. Si ton chien est plus petit, plus grand, plus âgé ou plus timide, les encadrés « Adaptations » sont là pour toi.

# 1

## SÉRIE 1

# Connexion

Se poser ensemble, respirer, se toucher.

---

01 La respiration partagée

---

02 Le cœur à cœur

---

03 Le massage des oreilles

---

04 Le salut du chien

---

## Tu viens de lire un extrait

Le livre complet compte **40 pages** : **16 postures** illustrées en **64 étapes**, 3 programmes de 5 à 15 minutes et un plan de 21 jours.

Téléchargement immédiat après l'achat.

[staffyash.myshopify.com/products/doga-le-yoga-avec-ton-chien-ebook-illustre-pdf](https://staffyash.myshopify.com/products/doga-le-yoga-avec-ton-chien-ebook-illustre-pdf)