



1. Assise en tailleur

Trouver une assise confortable pour fermer les yeux et centrer son attention sur le souffle. Laisser le corps se détendre dans la posture puis simplement observer ce qu'il commence à se passer dans cet espace. Prendre une vingtaine de respiration ici pour se centrer avant la pratique.



2. respiration yogique complète

Respiration yogique complète, respiration où l'inspire se fait en 3 parties, chacune avec une légère pause entre-deux et l'expire se fait d'une traite. Le tout par le nez.



3. Chat assis

Alterner en suivant le souffle, la posture du chat assis et de la vache assise, pour 3 respirations au moins



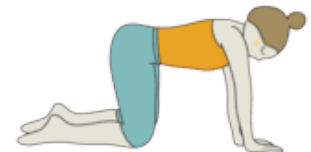
4. vache assise

Alterner en suivant le souffle, la posture du chat assis et de la vache assise, pour 3 respirations au moins



5. Torsion base de la colonne

Prendre une torsion sur la droite et respirer pour deux inspires et expires puis changer de côté.



6. Posture de la table



7. Posture de la table en torsion droite puis gauche



8. Anahata posture du chakra du coeur



9. La table genoux surélevés



10. Chien tête en bas



11. Posture de l'enfant genoux écartés



12. Chien tête en bas



13. Posture de la cloche



14. Posture de la montagne



15. La montagne en extension



16. La montagne en flexion latérale droite



17. La montagne en flexion latérale gauche



18. Flexion avant / la pince debout



19. Demi pince variation bras ouverts



20. Flexion avant / la pince debout



21. Fente basse jambe droite



22. Fente basse doigts entrelacés ouverture du coeur jambe droite



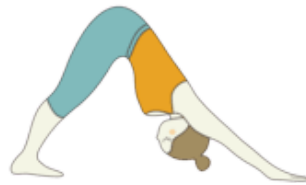
23. chien tête en bas



24. Fente basse jambe gauche



25. Fente basse doigts entrelacés
ouverture du coeur jambe gauche



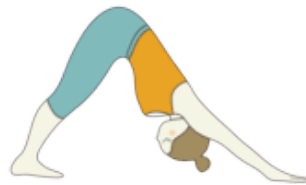
26. chien tête en bas



27. Fente haute en torsion jambe droite
& bras gauche au sol



28. Le lézard en torsion



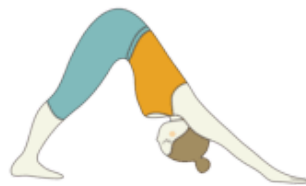
29. Chien tête en bas



30. Fente haute en torsion jambe
gauche & bras droit au sol



31. Le lézard en torsion



32. Chien tête en bas



33. Flexion avant / la pince



34. La montagne en extension



35. Posture de la montagne



36. La montagne en extension



37. Flexion avant / la pince



38. Demi pince variation bras ouverts



39. Flexion avant / la pince



40. Chien tête en bas



41. Le cobra



42. Le cobra sans les bras 3x



43. La posture de l'enfant, genoux ensemble



44. La pince, flexion avant assise



45. La demi libellule bras droit étiré



46. La demi libellule bras gauche étiré



47. Le papillon



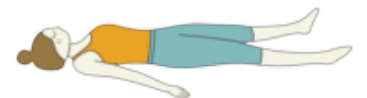
48. La barque



49. Le pont, 3x



50. Torsion couchée droite et gauche



51. Relaxation finale