



### Vaparita karani

Munissez-vous d'un gros coussin pour les jambes, de blocs ou autres objets pour soulever le coussin et d'une couverture pour soutenir le dos.

Installez-vous aussi confortablement que possible, fermez les yeux et respirez profondément.

Reposez-vous ainsi le temps indiqué.



🕒 15 min

### Savasana sur le côté

A l'aide d'un gros coussin, soutenez votre jambe du dessus dans votre position allongé(e) sur le flanc. Utilisez une couverture pour soutenir le corps au sol ainsi qu'une autre, ou un coussin, pour le maintien de la tête.

Choisissez la position des bras qui convient pour être à l'aise.



🕒 7 min de chaque côté

### Superman endormi

Allongé(e) sur le ventre avec une couverture ou du rembourrage pour le bassin, prenez appui sur un coussin pour les jambes et sur un autre pour les bras et la tête en veillant à garder la nuque dans une position agréable.

Ajustez la position des bras & épaules si nécessaire pour trouver le plus de confort possible.



🕒 15 min

### Vaparita karani au mur

Allongez-vous au sol ou sur votre tapis voire sur une couverture et tendez les jambes contre le mur.

Les bras ouverts sur les côtés si c'est agréable, sinon posés sur le ventre, et laissez le corps se relâcher entièrement dans la posture.

Fermez les yeux et continuez de respirer profondément.



🕒 15 min