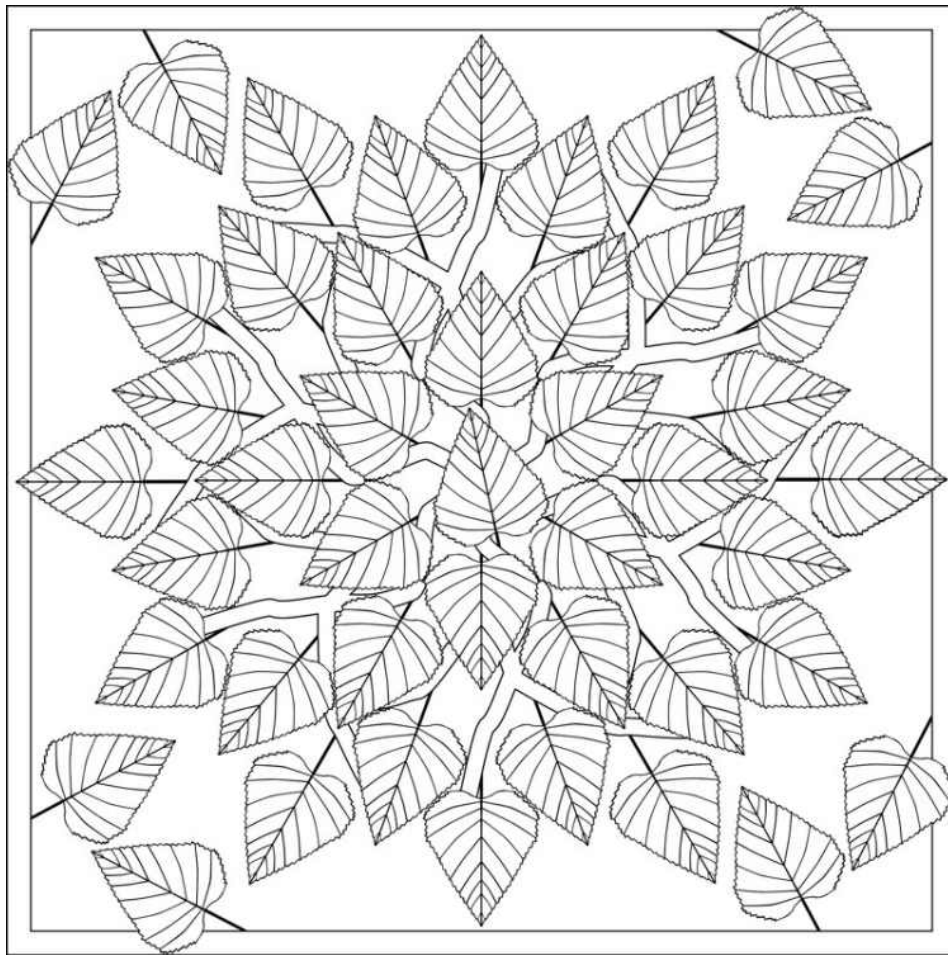


Yoga des vacances : séance d'automne



« Si tu écoutes ton corps lorsqu'il chuchote,
tu n'auras pas à l'entendre crier »
Sagesse Tibétaine

1. Observation
souffle, corps
énergie, mental
2. équilibre sur la pointe des pieds
3. équilibre et ancrage
4. héros dynamique de chaque côté
5. enchaînement à répéter ou à faire avec une respiration dans chaque posture *de chaque côté*
6. repos
7. torsion douce, on peut
garder les pieds sur le sol
8. Table à deux pieds
(prendre le temps de bien poser le dos)
9. bâton, dos droit, pince
10. sur l'inspiration, je rapproche les genoux du ventre,
sur l'expiration je les éloigne (apanasa)
11. Relaxation je relâche tout mon corps,
je peux amener mon souffle là où il y a des tensions
12. Observation du souffle
dans le ventre
dans la poitrine
au niveau du sternum