

## Pratique d'automne



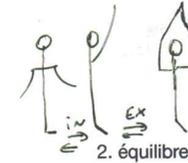
www.dontestthepasta.com

« Asana: être fermement établi dans un espace heureux »  
Yoga Sutra II 46

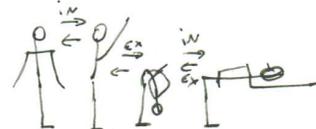
**Ancrage, observation,  
circulation énergie**



1. Accueil



2. équilibre



3. un bras devant puis l'autre



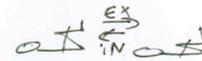
4. Salutation au soleil simple à répéter ou à faire avec une ou trois respirations dans chaque posture



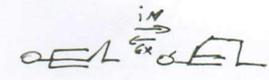
5.



6. une jambe puis l'autre puis reste deux jambes levées (support sous les fesses si on a mal au dos)



7. apanasana



8. dynamique et statique



9. Relaxation avec respiration dans les 3 lieux du souffle ventre, poitrine, sternum



13. Nadishodana : expiration narine gauche, inspiration gauche  
expiration narine droite, inspiration droite