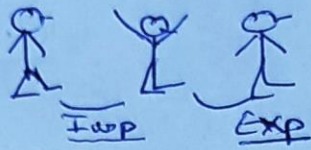


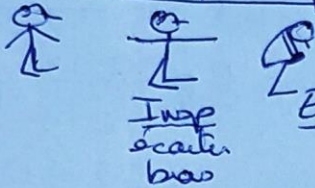
Petite séance simple accessible à tous pour bien commencer la journée pour nous aider à respirer bouger et tonifier notre corps, en canalisant notre Esprit.

1) 6 grandes respirations avec nos bras



⊕ → coudes genoux, hanches
→ taper la tête gauche / droite.

2) 6 respirations pour favoriser l'Expir



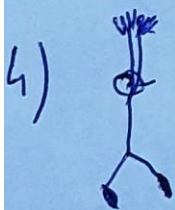
Exp genoux légèrement fléchis, hanches allongant les coudes opposés dos rond, ventre serré Spineux serrés sur l'Expir

3) en petit pas gauche devant : l'Envol



Insp en montant sur la pointe des pieds, bras droit devant pousser bras gauche arrière

→ puis inverser pieds et bras pour l'autre côté
6 respir de chaque côté



Posture des palmiers 6 à 8 respir sur les orteils, poins crochets

5) emménagement vers le sol 6 respir



genoux fléchis

6) Insp épaules abaissées, ouvrir les épaules



Exp : revers

jauges grand écart

6 à 8 Resp

7) posture de la planche 6 Resp



6 Resp

jauges grand écart

8) emménagement vers le sol 6 Resp



6 Resp

genoux fléchis jauges grand écart

9) triangle 6 Resp de chaque côté



OU

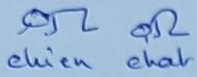


hanches entre les 2 pieds au sol (c'est + facile)

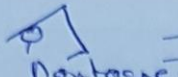


Accroupi, jambes écartées, bras tendus au sol, dos rond [6 respir.]

11 Enchaînement chien, chat, montagne, étirement, enroulement [6 fois]



chien chat



Montagne



Étirement



enroulement
fait au sol



à plat ventre

lever 1 pied et 1 bras opposé [6 fois]

- puis alterner [6 fois]

- puis [6 respir] 2 bras et 2 pieds levés

- pubis appuyé au sol

13) enroulement fait au sol [6 respir]

14) table à 2 pieds [4 à 6 fois]

15) [6 fois]
Exp → genoux
poitrine Insp
Fente des bras

16) avec support un coussin à l'ext le 1er degré pour tous
(selon possibilités pas pour tout le monde)



17)

17 bis)



Respirations alternées

Insp G, Exp Droit, Insp droit,
exp gauche

[10 fois]

18) [3 ONT]

Méditation 5 à 10 minutes

petite citation de Boudha

" Accepte ce qui est,
laisse aller ce qui était
Et aie confiance en ce qui sera "



" J'ai une douce pensée pour chacun d'entre vous
Je vous embrasse "de loin" avec toute mon Affection "

Amicalement Sylvie Roger
votre professeur