

SÉQUENCE 15-30 min

- ECOUTE
 - OBSERVE } ici et maintenant ANCRAGE, CENTRAGE, CONNEXION
 - RESSENS le corps } (1-5 min) relâche et détend le corps physique autour du pilier dorsal.



- RESPIRATION YOGIQUE x 5 à 10
 - AUM x 3 (extérieur ou intérieur)
 - PLACE TDN INTENSION / SANKALPA } 3-5 min



ETIREMENT LATÉRAL des 2 côtés
 statique x 5R ou dynamique: EXP quand tu fléchis



- ROTATION coude gauche enveloppant genoux droit 5R puis inverse 5R

- DANDASANA (BATON)
 - Etre le avant du buste 5R dos actif, jambes tirées



- PASHIMOTANASANA (Pince)
 5 à 10R



- NAVASANA 5R et /ou KAPALABHATI



- TIGRE étirement très actif 5R des 2 côtés avec CHAT (-A) pour finir l'EXP



- ADHO MUKA SVANASANA CHIEN TÊTE EN BAS (5 à 10 R) (CTB)



- MOUETTE statique 5R



- UTTANASANA (Pince debout) passive 5 à 10 R



- ETIREMENT sur la pointe des pieds



- SAMASTITI - Ry le long de l'axe vertical du corps → ancrage → connexion

SALUTATION ou SOLEIL (A):



INS



EXP



INS



EXP



INS



EXP/INS



EXP/INS



EXP



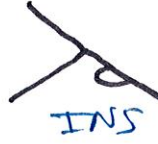
INS



EXP/INS



EXP



INS



EXP



INS



EXP



INS



EXP

} x 2 côtés
 x 2 à 6
 selon temps



KAPALABHATI
 marine droite x 50
 marine gauche x 50
 2 marines x 3 x 50

NADI SHODANA
 1-2-2
 x 5 à 10 cycles

CONCENTRATION sur la respiration naturelle

GRATITUDE