

YOGA du MATIN (5' abrégé / 10'-15' complet) pour :



Eveil - Clarté - Présence

Dénouer / Remettre en circulation l'énergie

Amorcer & attiser le feu intérieur

Révitalisants / donnent courage & énergie

Faire face à la vie avec une attitude ouverte & positive

Attention sans tension !

votre SOUFFLE reste régulier, pas laboré !

Laisser votre SOUFFLE accueillir la journée !

Méditation

Réflexion / Fixez vos intentions

Pistons / Torsion couché



Échauffement simple

Chat - chien / Chien tête en bas

Balasana



*inspirez*

*expirez*

*doucement*

Ouvertures du coeur

Accroupi / demi-malasana

Autruche (genoux pliés, si besoin)



*pieds largeur des hanches*

Chien tête en bas

Fentes (2 côtés)

Uttanasana (genoux pliés, si besoin)

Vrikasana / L'Arbre (2 côtés)



Accroupi / demi-malasana

Rouler s/ dos

Si ça va !! Demi-Chandelle

Pistons



ROULEZ =>



*doucement - à s'adapter !*

Torsions

chaque coté / couché ou assis

Balasana / Savasana - lâcher prise



N'oubliez pas de RESPIRER !! bien, amplement, avec le demi-sourire