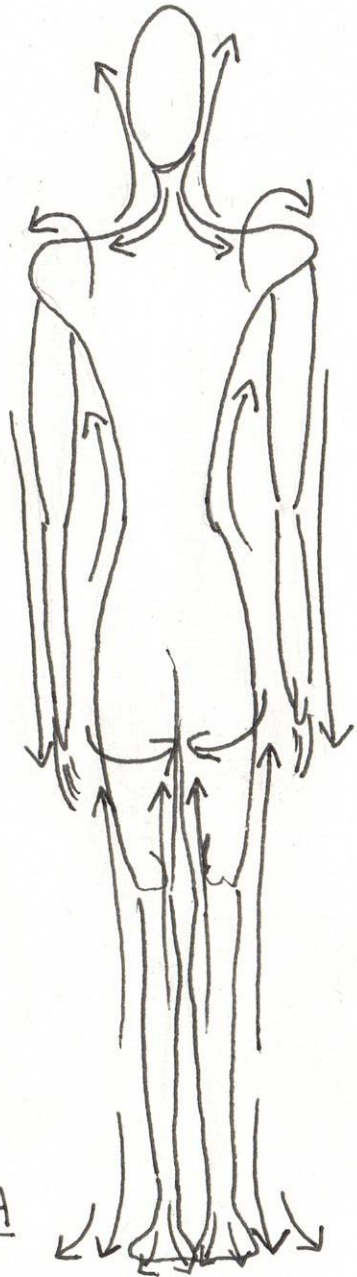
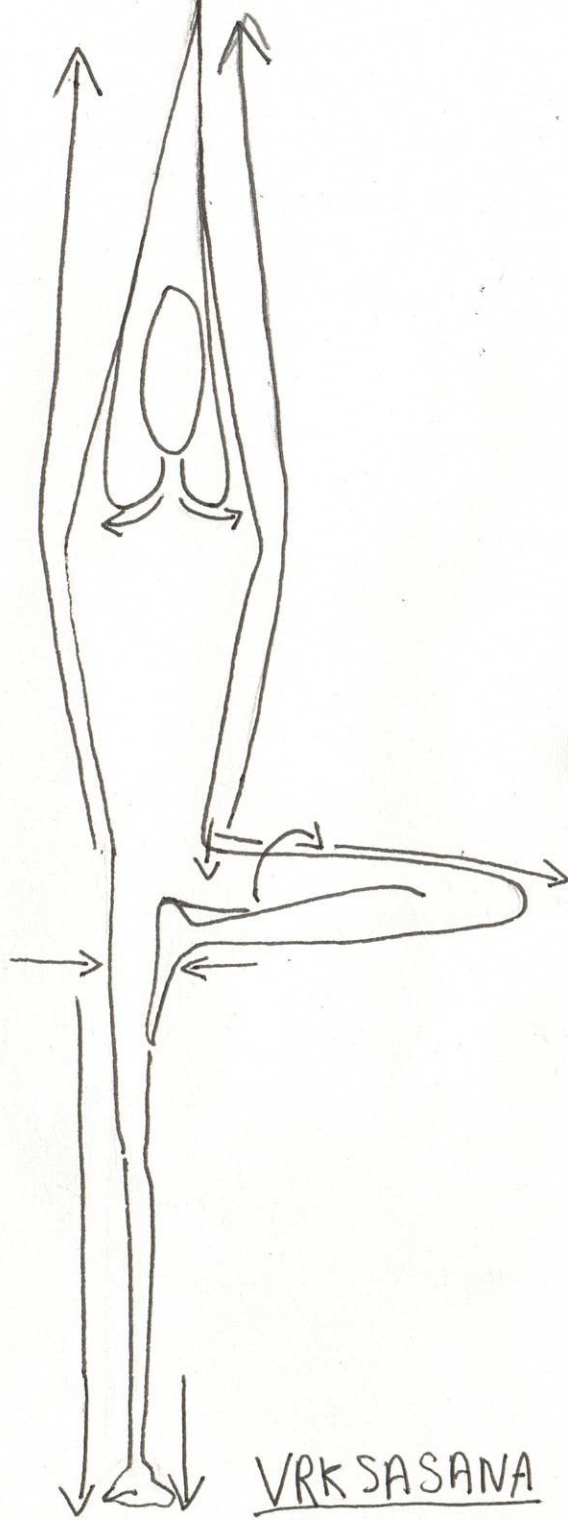


Afin de dynamiser le corps et l'esprit, vous pouvez exécuter le programme en enchaînant toutes les postures debout. Sautez entre chaque postures. Ex: Inspirez, sautez, Uthhita trikonasana, inspirez, revenez, sautez etc....

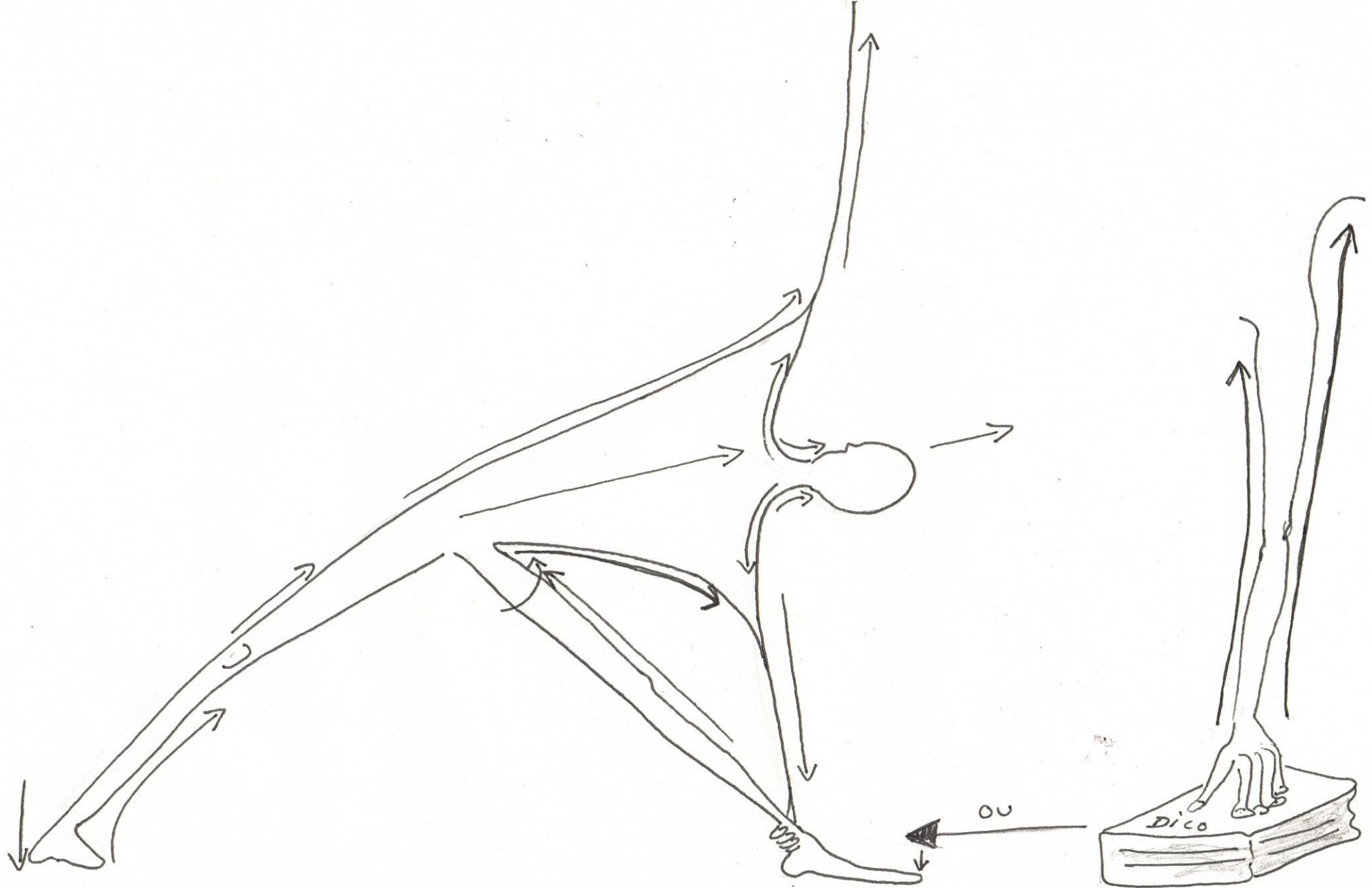
TOUTES LES POSTURES SONT À FAIRE UNE FOIS À DROITE ET UNE FOIS À GAUCHE.  
 AMUSEZ-VOUS ! DÉTENDEZ -VOUS ! BOUGEZ et RESPIREZ .



TADASANA

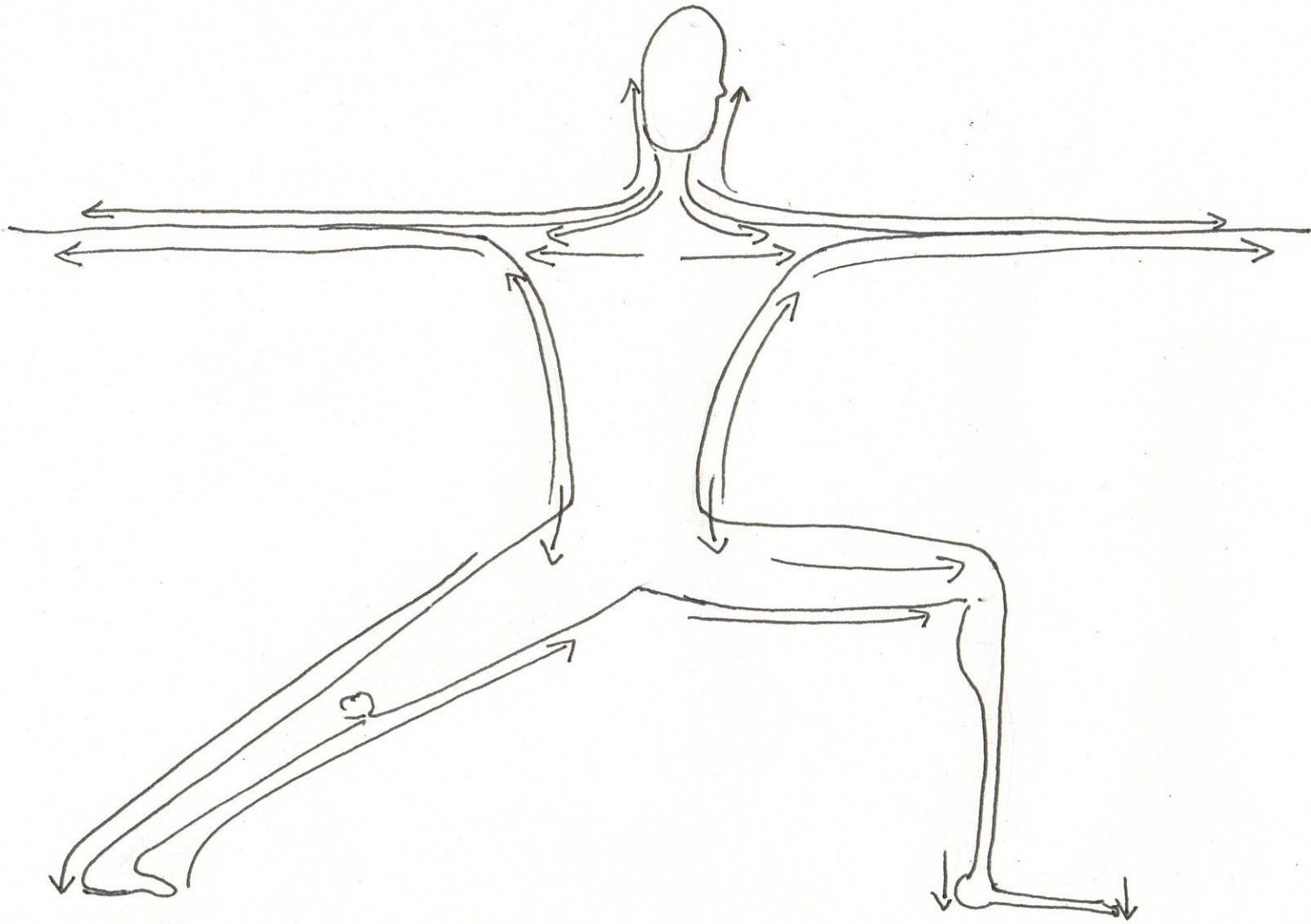


VRKSASANA , Puis de l'autre côté .



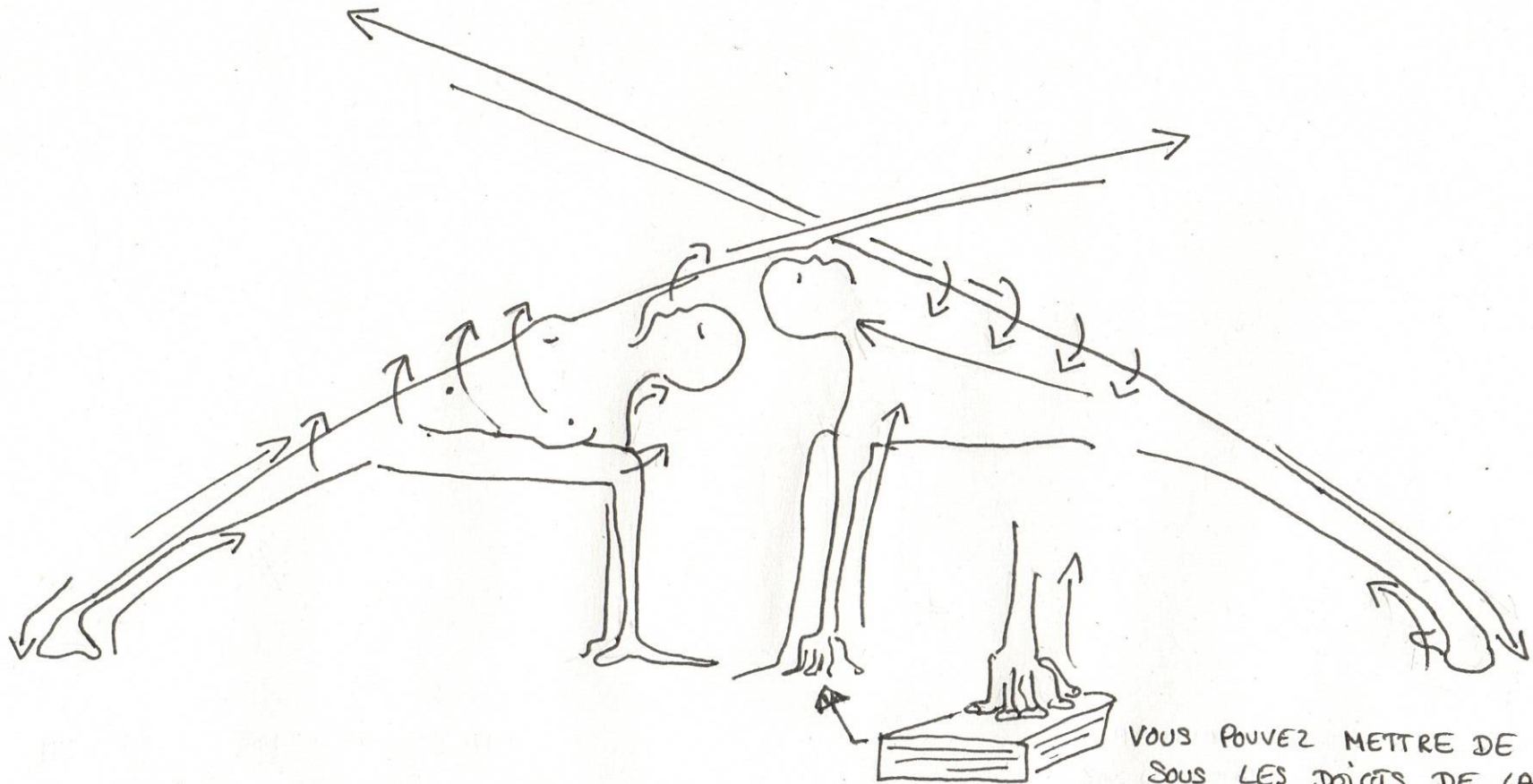
UTTHITA TRIKONASANA

ajoutez, si besoin de la hauteur sous les doigts de la main derrière le pied avant.



VIRABHADRASANA II





UTTHITA PARSVA KONASANA

VOUS POUVEZ METTRE DE LA HAUTEUR  
SOUS LES DOIGTS DE LA MAIN,  
DERRIÈRE LE PIED DE LA JAMBE PLIÉE  
(DICO, BRIQUE, ROMAN....)

ÉTIREZ-VOUS, LE DOS TRÈS LONG.

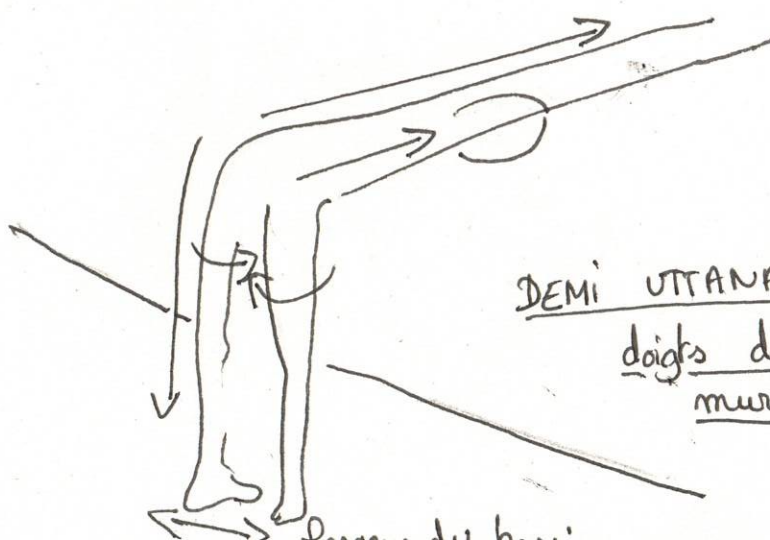
FEMMES INDISPOSÉES:  
MAINS SUR HANCHES

⚠ C'EST LE COCCYX qui  
AVANCE!

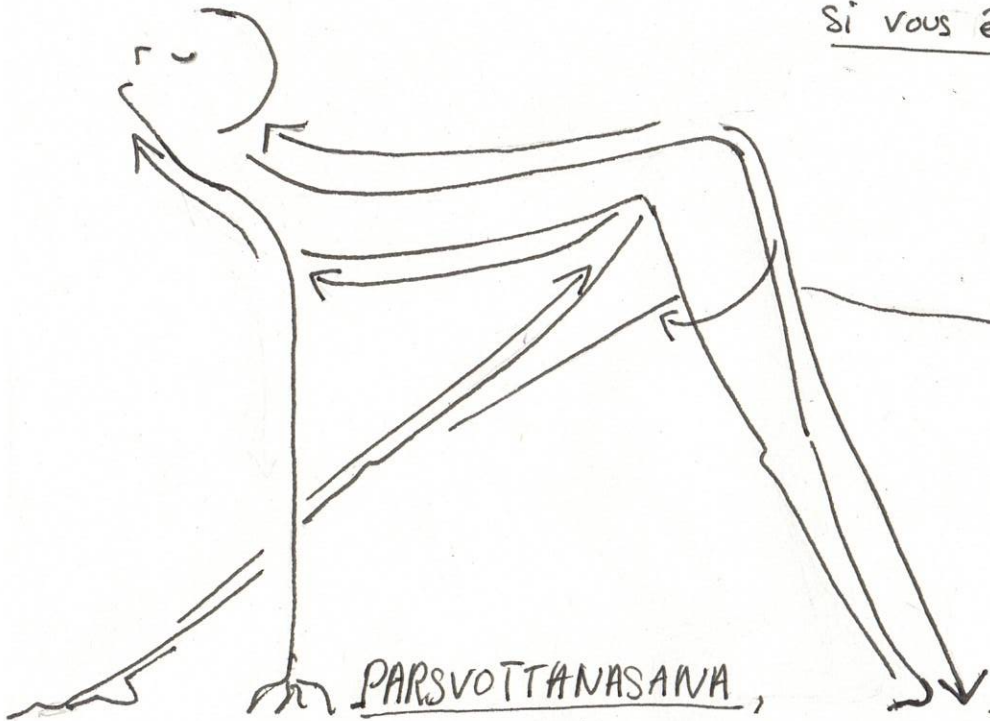
PUBIS VERS LE HAUT.

VIRABHADRASANA I

DEMI UTANASANA  
doigts des mains au  
mur



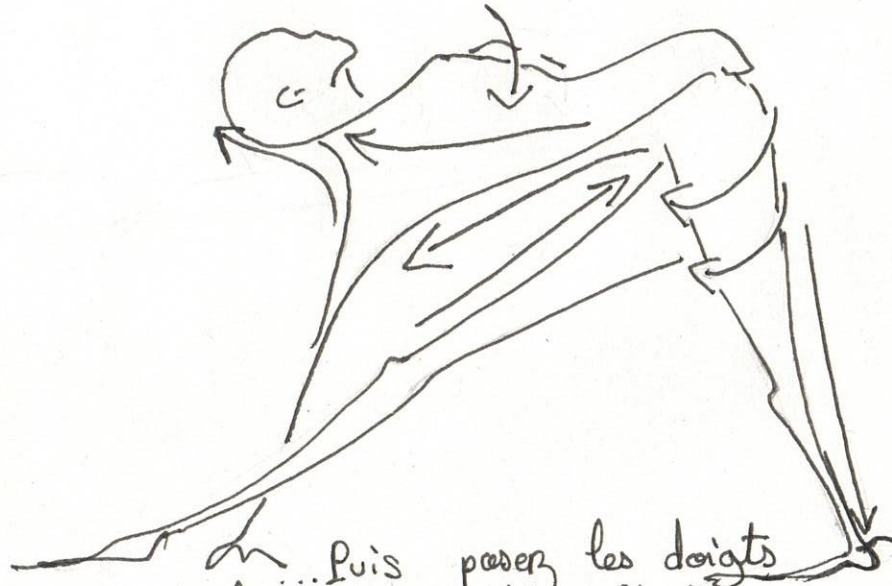
⚠ Mesdames, ne pas faire cette posture (Parivrtta Trikonasana)  
si vous êtes indisposées.



PARSVOTTANASANA,  
PHASE CONCAVE



étirez le bras  
gauche et tout le  
flanc le plus possible  
au delà du pied  
avant....

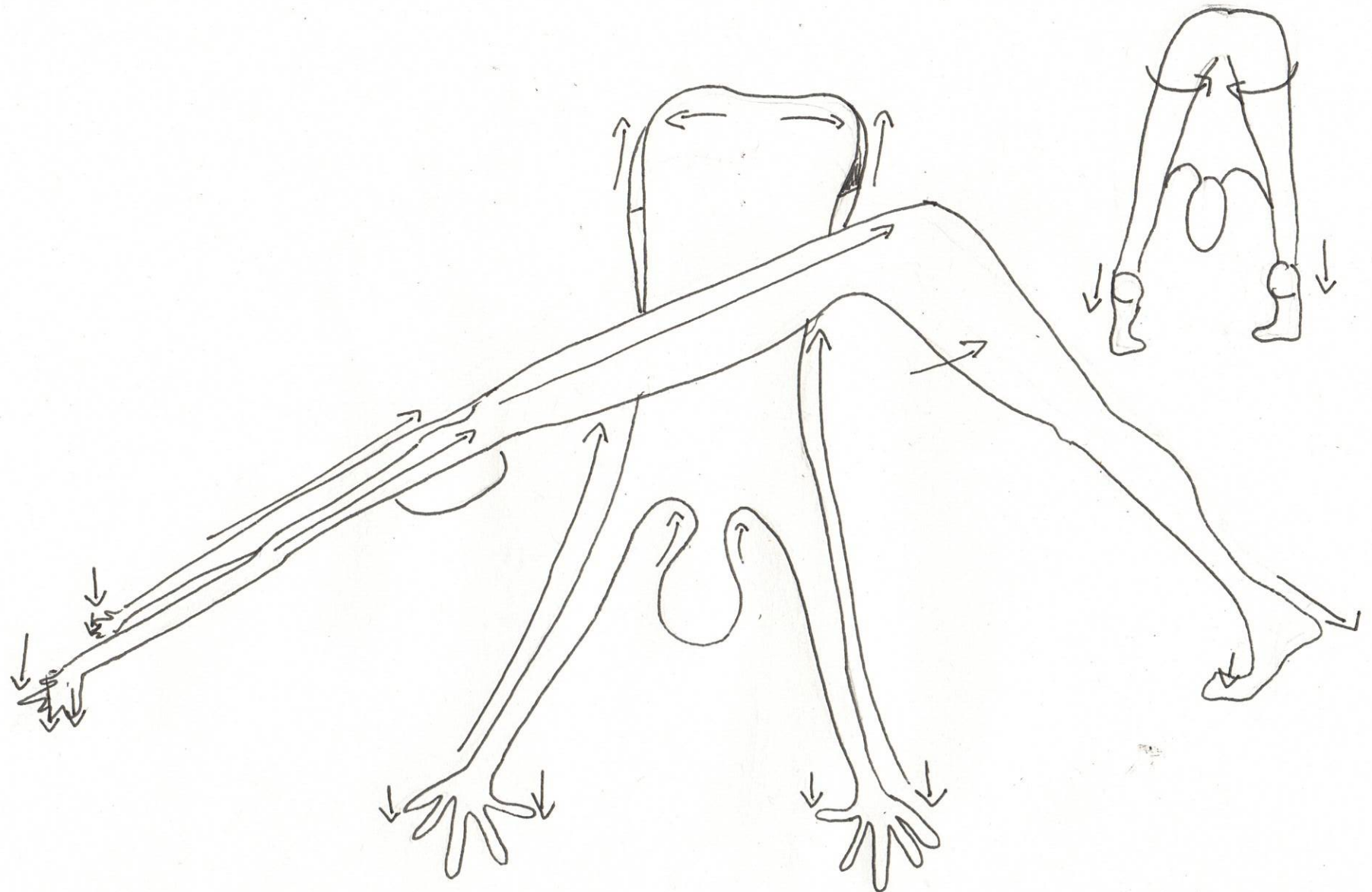


...Puis posez les doigts  
de la main gauche à l'extérieure  
du pied droit. TOURNEZ le buste.



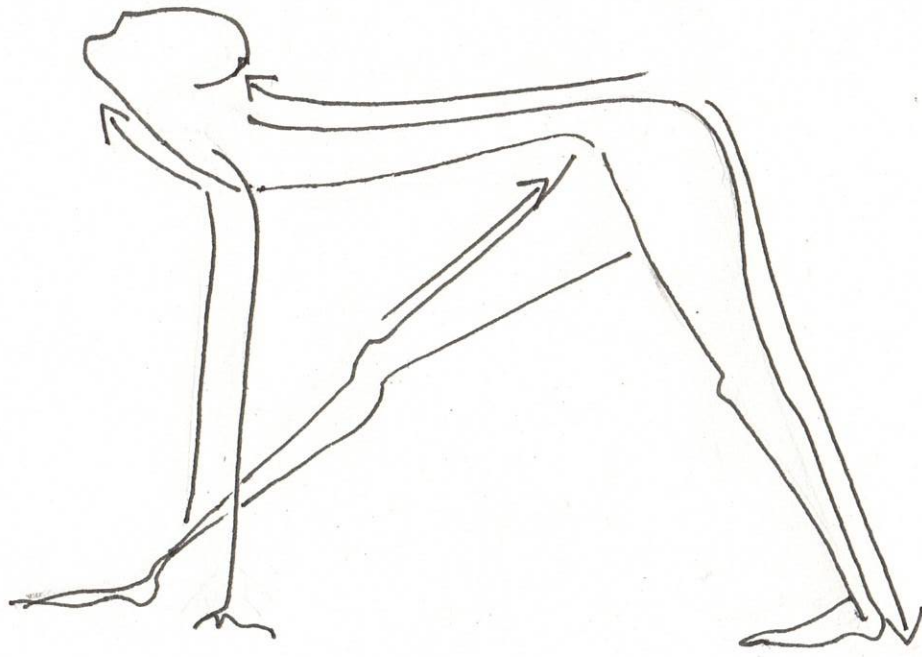
PARIVRITA TRIKONASANA



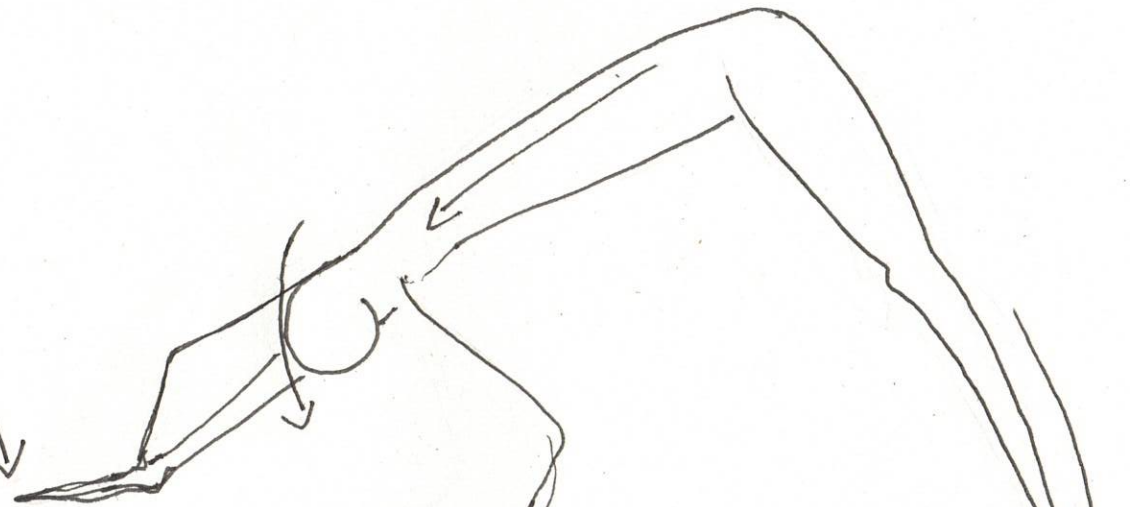


ADHO MUKHA SVANASANA



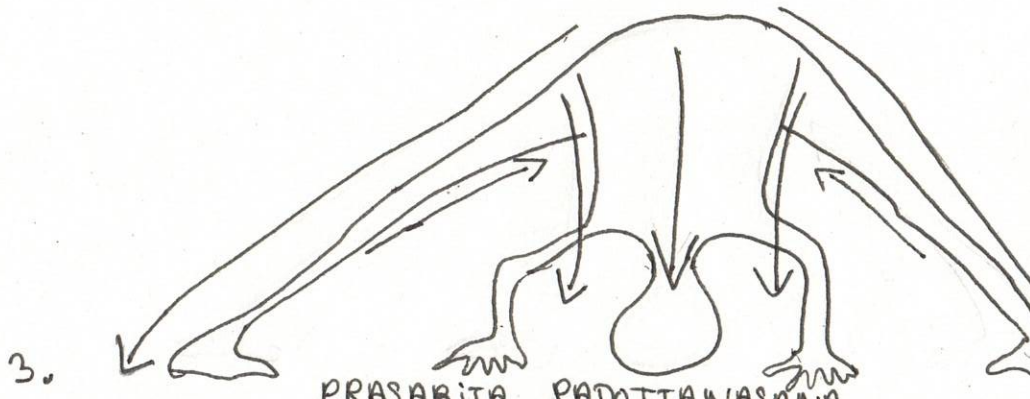


1. PARSVOTTANASANA, PHASE DOS CONCAVE



2. PARSVOTTANASANA

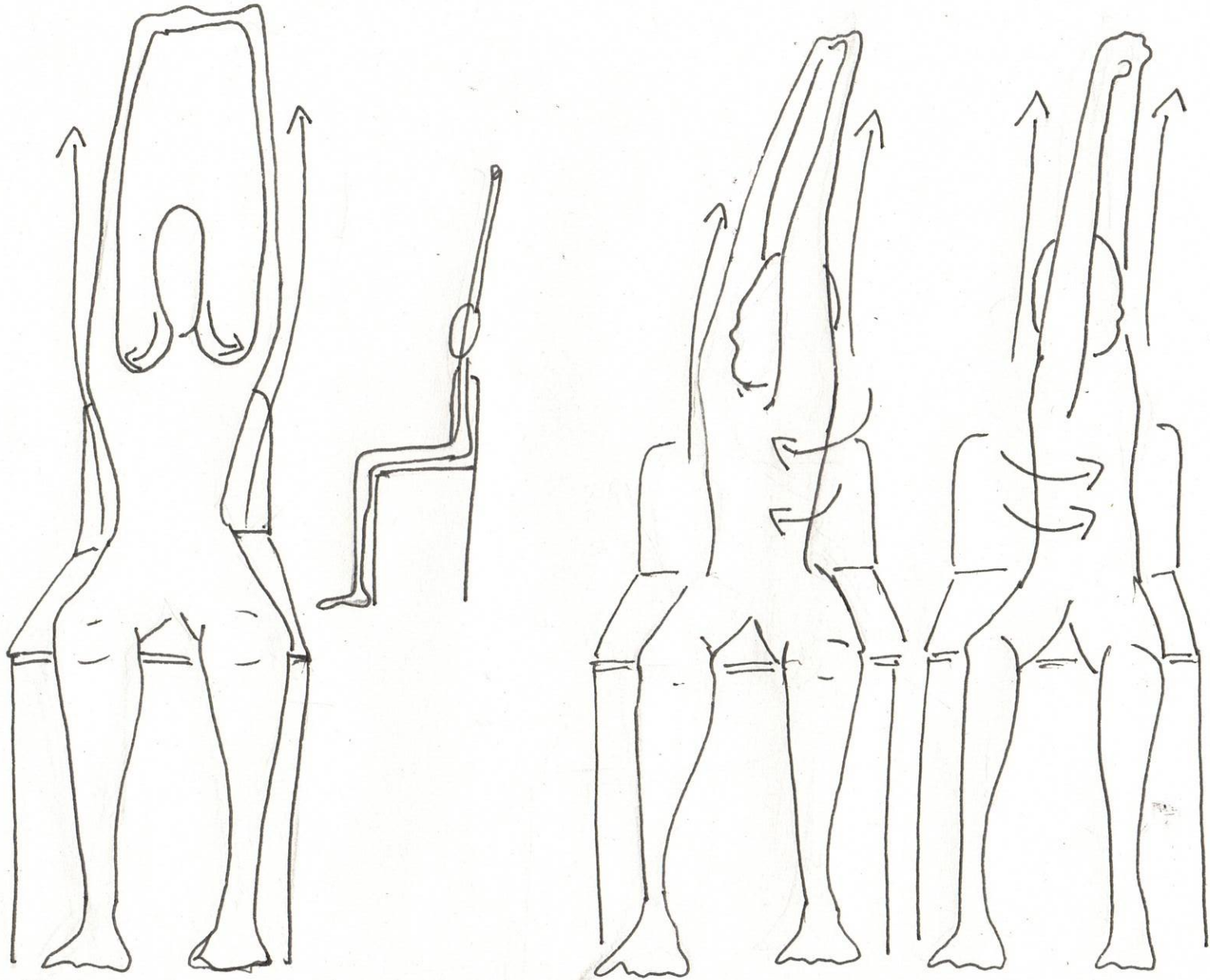
Relâchez complètement la nuque et la tête.



3. PRASARITA PARSVOTTANASANA

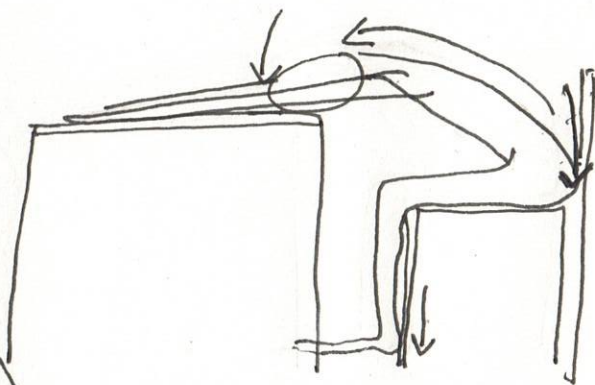
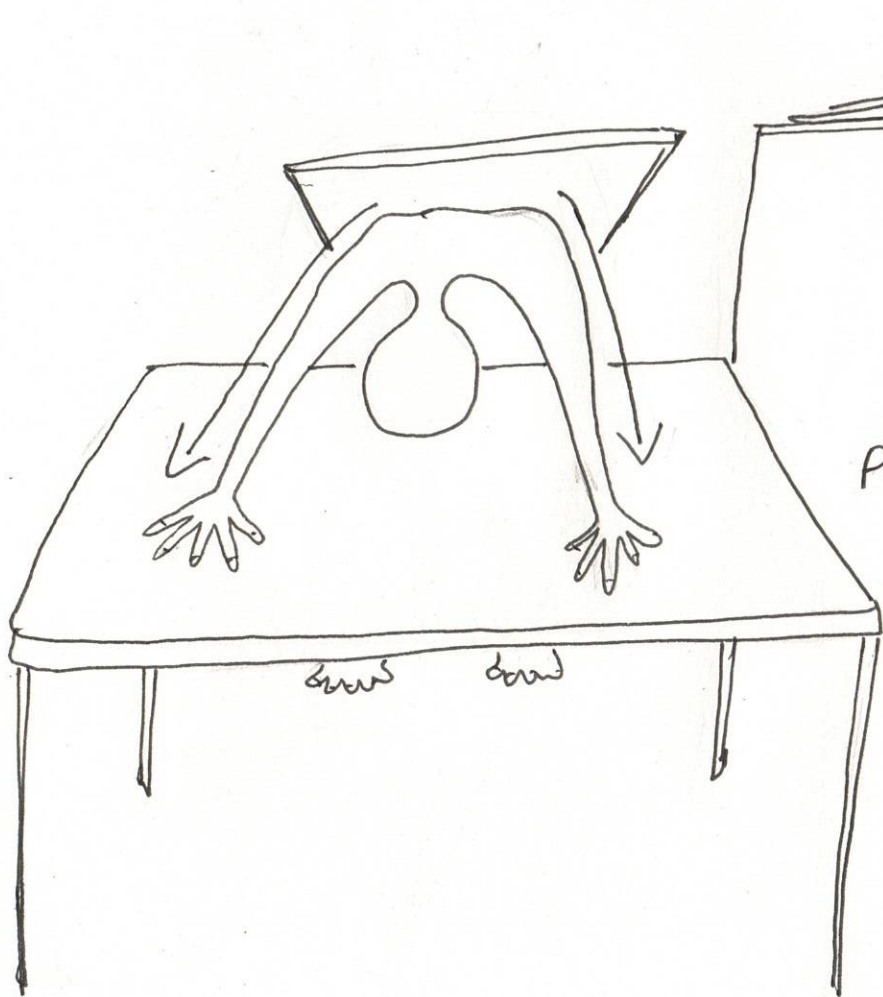


de l'autre côté.



changez le croisement des doigts des mains puis refaites la posture.

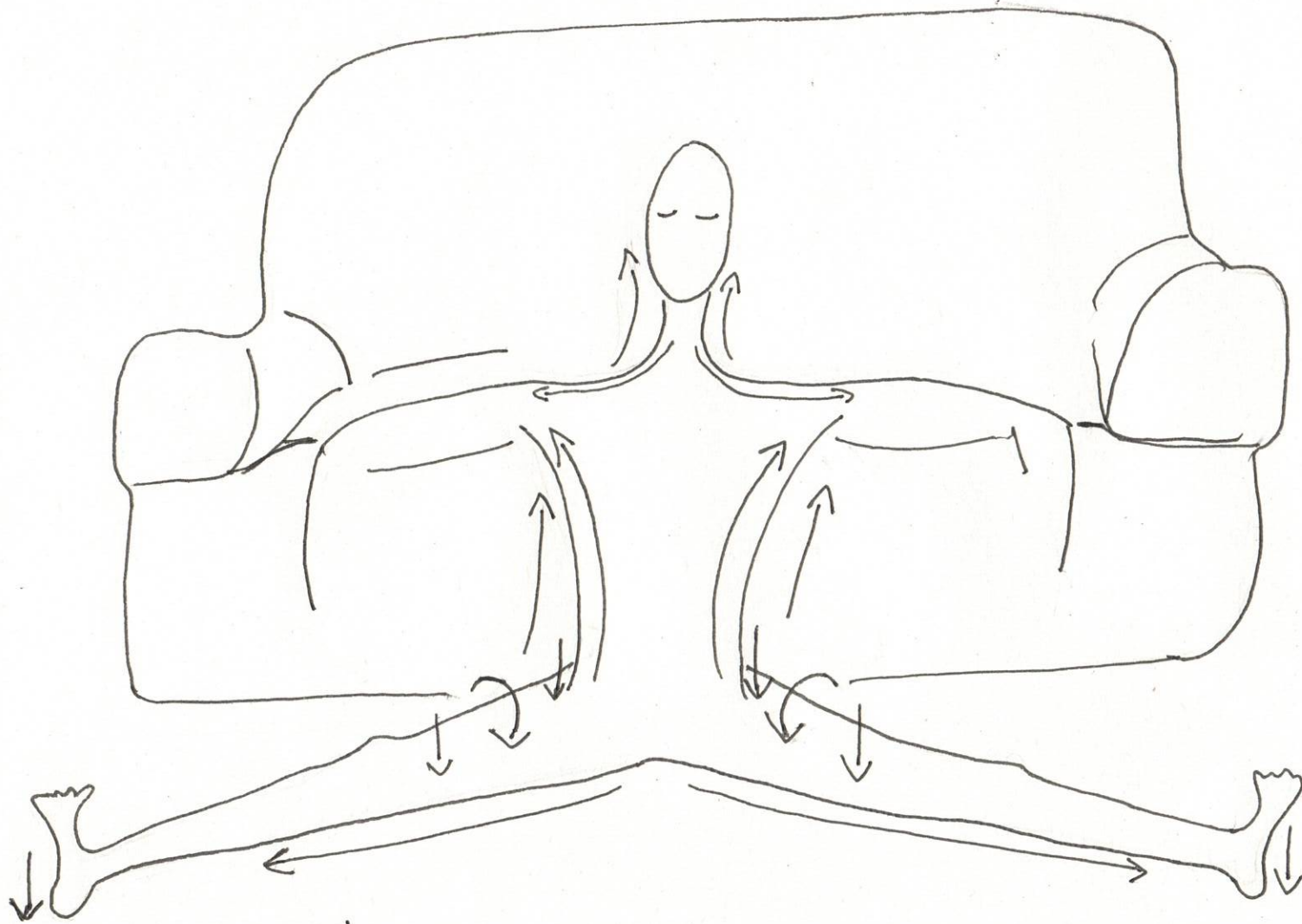
tournez 1x à droite et 1x à gauche,  
changez le croisement des doigts et refaites.



POSEZ le front. (2 minutes)

talons alignés avec les pieds de la chaise.





UPAVISTHA

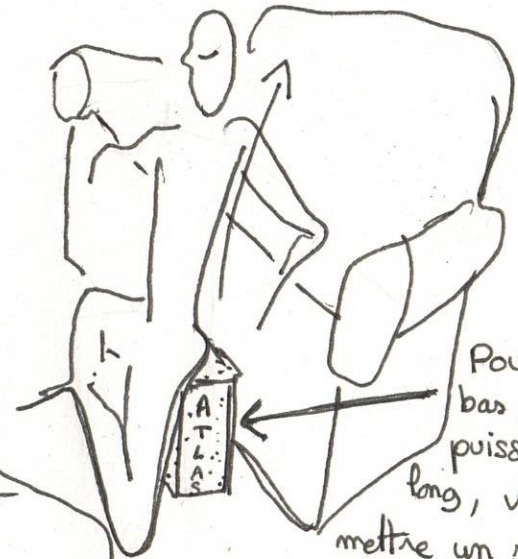
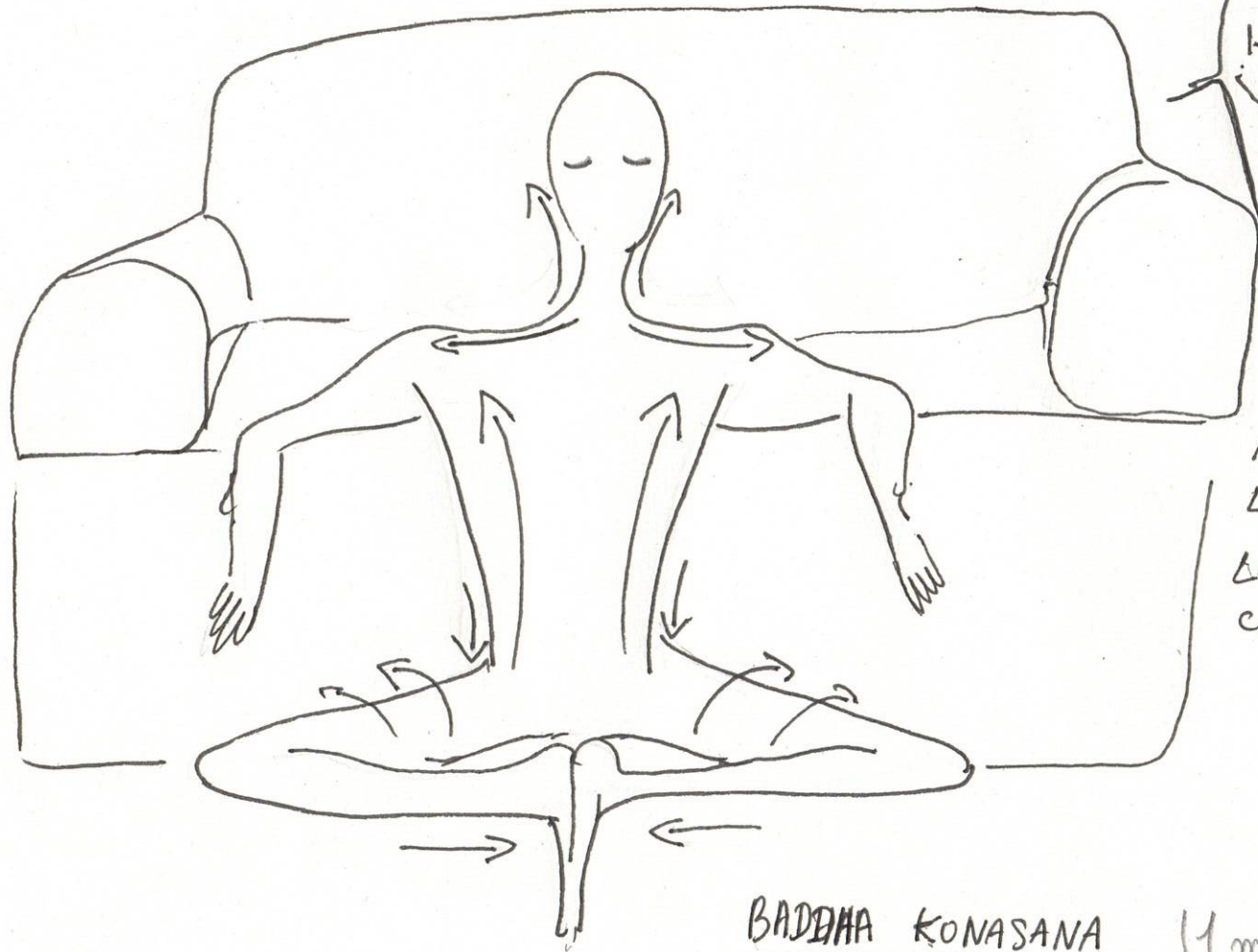
KONASANA

(1 minute)



Ajoutez si besoin  
de la hauteur sous les  
fessiers pour pouvoir  
redresser le bas du dos.



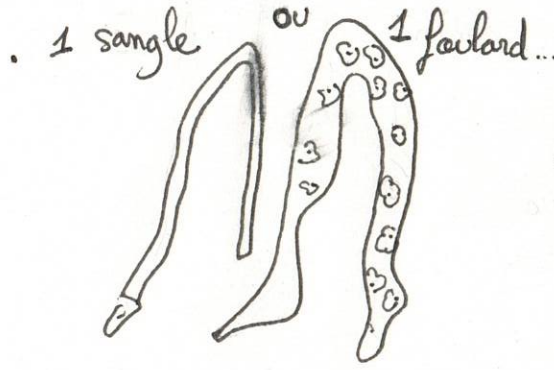


Pour que le bas du dos puisse être long, vous pouvez mettre un support sous vos fessiers.

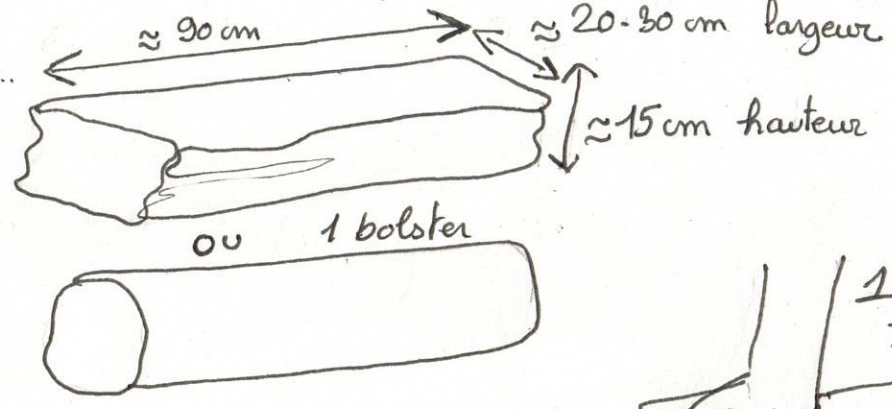
LES COUDES, ÉCARTÉS, NOUS SERVENT À REDRESSER LE BUSTE.

LE DOS CONTRE LE CANAPÉ. (OU CHAISE)

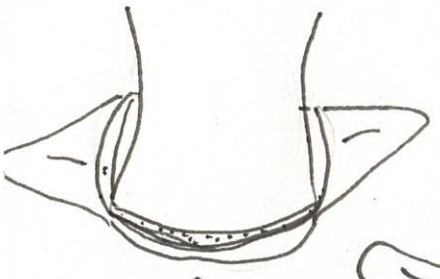
BADHA KONASANA (1 minute)



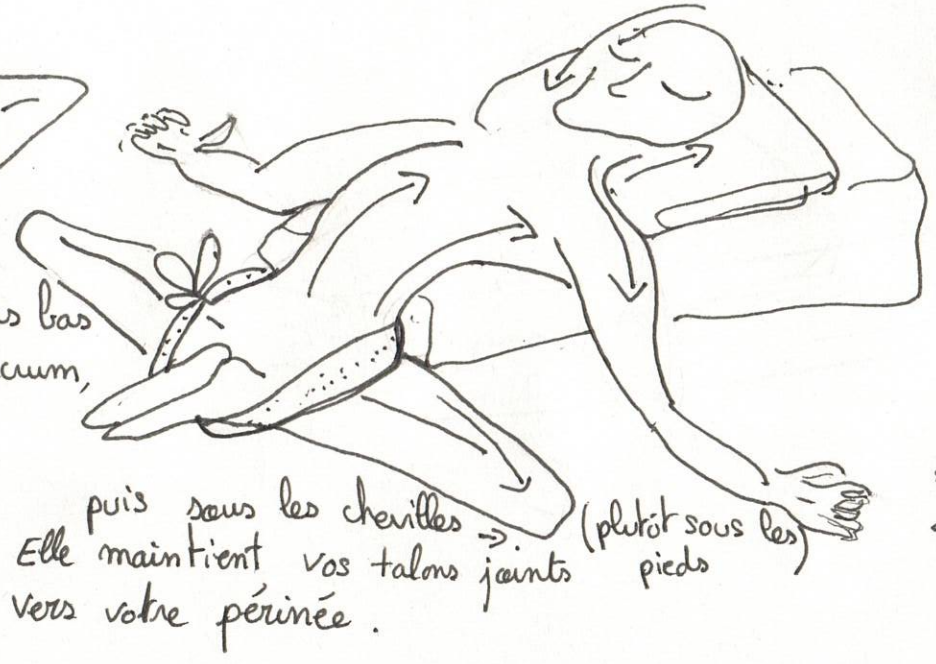
• Draps, couvertures pliées....



• 1 couverture pliée



↑ La sangle le plus bas possible, sur le sacrum,



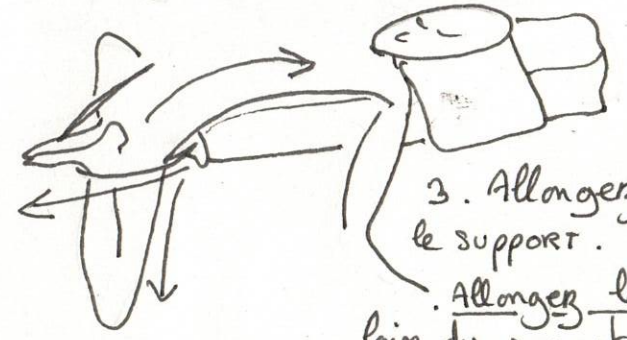
puis sous les chevilles → Elle maintient vos talons joints vers votre périnée. (plutôt sous les pieds)



1. Vous êtes assis-e- sur le support. Installez la sangle (au niveau du sacrum et sous les pieds).

2. Descendez du support. Les fessiers au sol, à l'avant du support.

≈ 5-10 cm du support.



3. Allongez-vous sur le support.

• Allongez les fessiers lein du support

• Placez la couverture pliée sous la tête au ras des épaules.

• Détendez-vous.

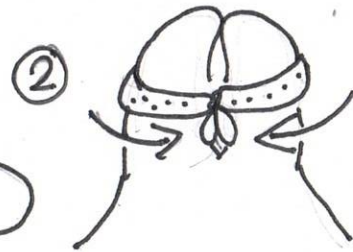
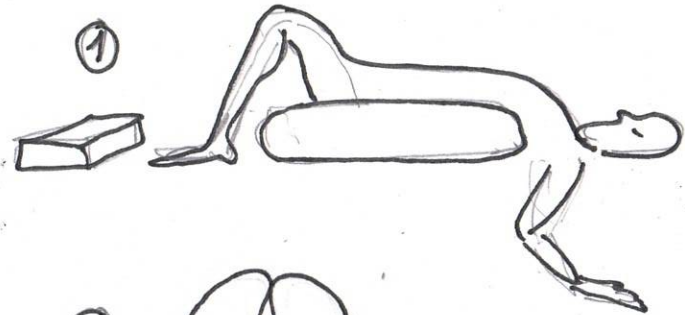
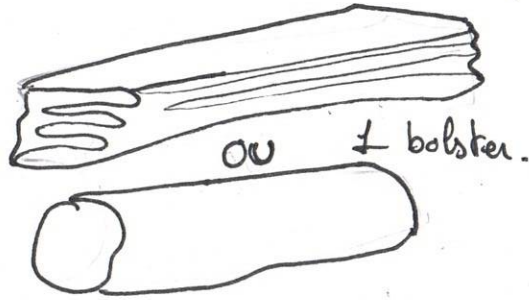
SUPTA BADDHA KONASANA (≈ 5 min)

- 1 brique ou 1 dico....

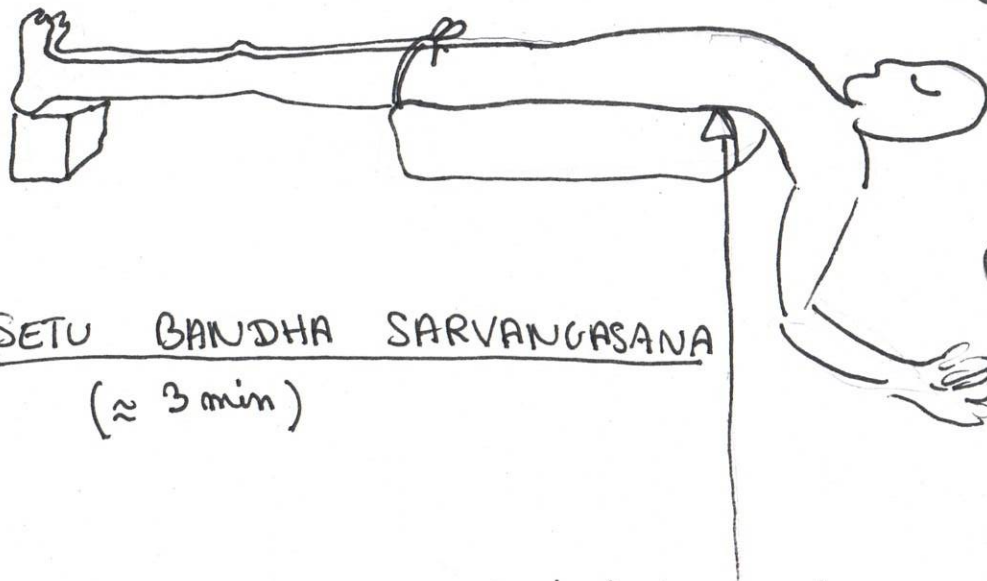


- 1 foulard ou  
1 sangle ...

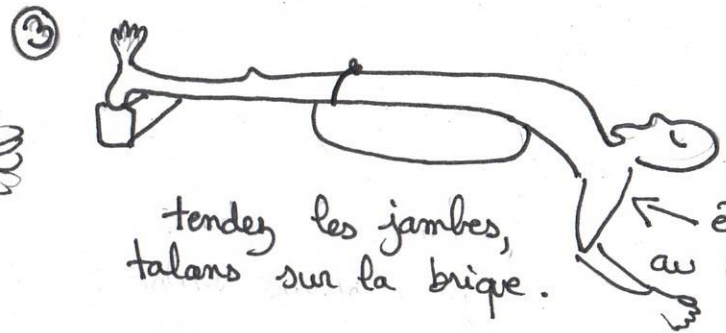
- le support de couvertures pliées



Placez la sangle pour  
maintenir vos cuisses rasées  
vers l'intérieur.



SETU BANDHA SARVANGASANA  
(≈ 3 min)

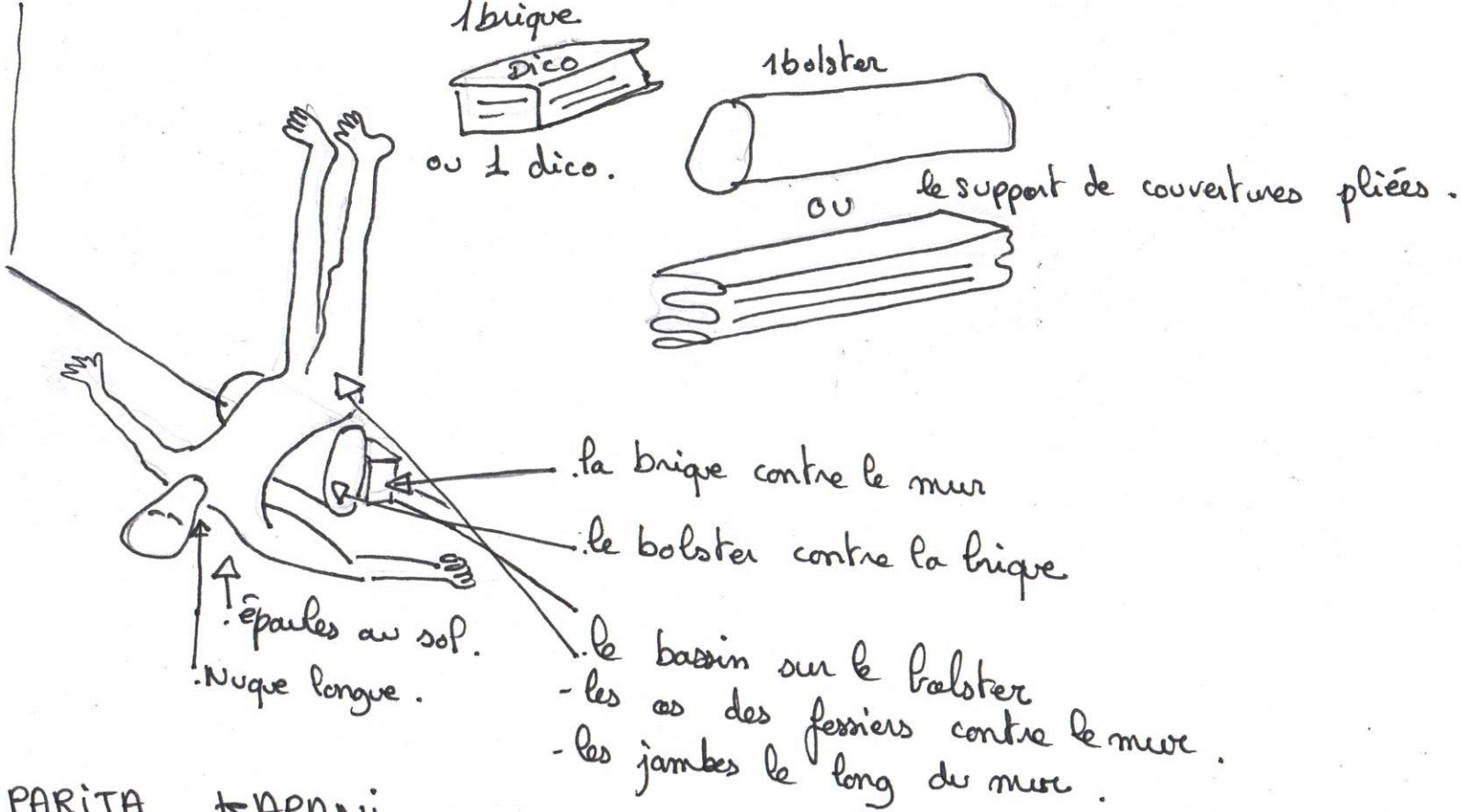


tendez les jambes,  
talons sur la brique.  
← épaules  
au sol.

Le bord du support au niveau du diaphragme.  
Autrement dit: Là où passe la fermeture d'un  
soutien-gorge.

Les épaules doivent toucher le sol.





VIPARITA KARANI

(5 à 10 min)

