
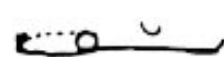



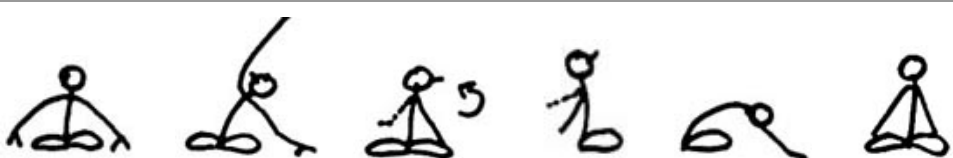

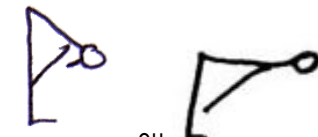









Fiche pratique de Yoga – Pacification de Vata

Durée : ~30 min.

 <p>Savasana</p>	 <p>Thataka Mudra 3x (avec Uddiyana Bandha)</p>	 <p>Ardha Apanasana (2x G / D)</p>	 <p>Supta ardha Uttanasana (2x G / D)</p>
 <p>Ujjayi Viloma 1 cycle = Inspir : Ujjayi Expir : Gauche Inspir : Ujjayi Expir : Droite</p>	 <p>Mobilisation du dos en Sukhasana : latéroflexion G / D, torsion G / D, extension / flexion avant Lentement, en accompagnant les mouvements de la respiration</p>		
 <p>Bhujangasana</p>	 <p>Utthita Pada Angusthasana</p>	 <p>Sarvangasana</p>	 <p>Navasana</p>
 <p>Janu Shirshasana G / D</p>	 <p>La Barque</p>	 <p>Maricyasana G / D</p>	 <p>Nadi Shodhana : 6 à 8 cycles 1 cycle = Expir : Gauche Inspir : Gauche Expir : Droite Inspir : Droite</p>
 <p>Shavasana</p>			

G = gauche / D = droite

NB : Cette fiche contient des explications minimales qui ne suffisent qu'à ceux qui ont suivi le cours avec l'enseignant ! Pratiquer avec précaution.  
Cette fiche ne permet pas d'apprendre le yoga.