
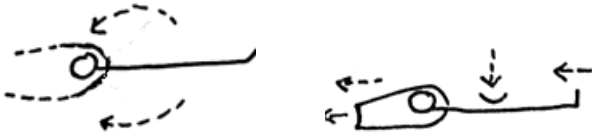



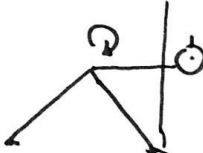













Pratique de Yoga du soir

Durée : ~20 à 50 minutes

| | | | |
|--|---|--|---|
|  <p>Savasana</p> |  <p>Inspir Amener les bras derrière la tête</p> <p>Expir Doigts croisés, paumes retournées, rentrer le ventre, écarter les côtes sans inspirer</p> <p>Thataka Mudra</p> |  <p>Chandra Namaskar 1 cycle G / D 1x</p> | |
|  <p>Préparation à Trikonasana En dynamique 2x de chaque côté G / D</p> |  <p>Trikonasana G / D</p> |  <p>Parivritti Trikonasana (en torsion) G / D</p> |  <p>Vrjksasana G / D</p> |
|  <p>Uttanasana Plier les jambes si nécessaire</p> |  <p>Savasana</p> |  <p>Sarvangasana ou Dvipadapittam</p> | |
|  <p>Apanasana</p> |  <p>Préparation puis Bhujangasana</p> | |  <p>Paschimottanasana Ne pas arrondir le dos Plier les jambes si nécessaire</p> |
|  <p>Maryciasana (torsion) G / D</p> |  <p>Vajrasana</p> |  <p>Nadi Shodhana Inspir G - Expir D Inspir D - Expir G etc. 6 cycles</p> |  <p>Savasana</p> |

G = gauche / D = droite