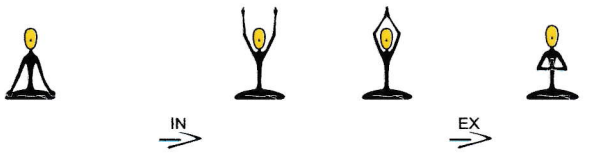
Orientation générale (Bhāvana)
"L'être établi dans la modération gagne une bonne énergie de vie". Yoga-sutra de Patanjali

Description
Expérimenter la notion de sobriété dans son corps, son souffle afin de mieux la vivre au quotidien. Dénouer les tensions physiques au niveau du dos.

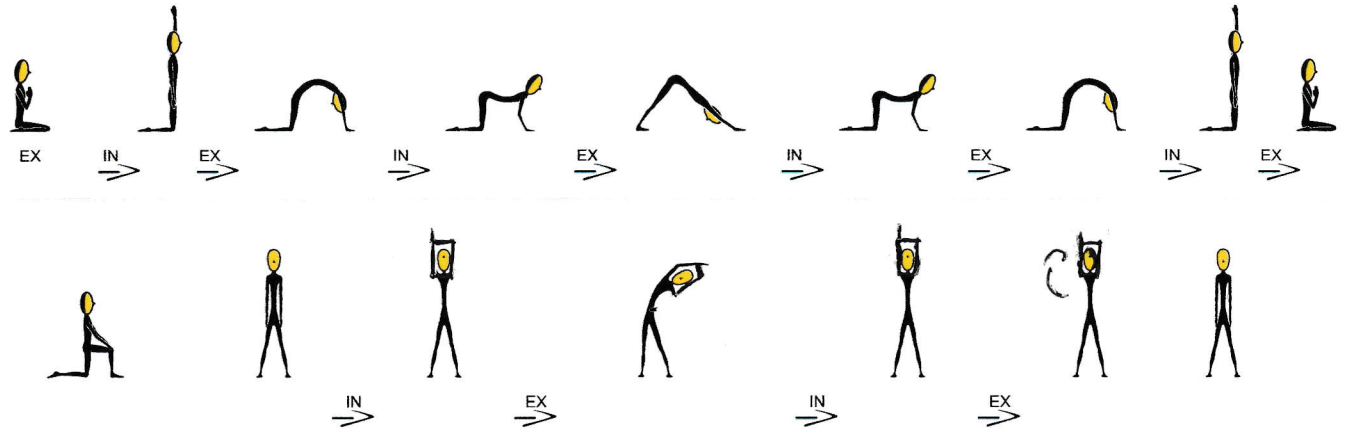
Marie Claire Verpiot
08 septembre 2022

Salut

Conscience corps/respiration

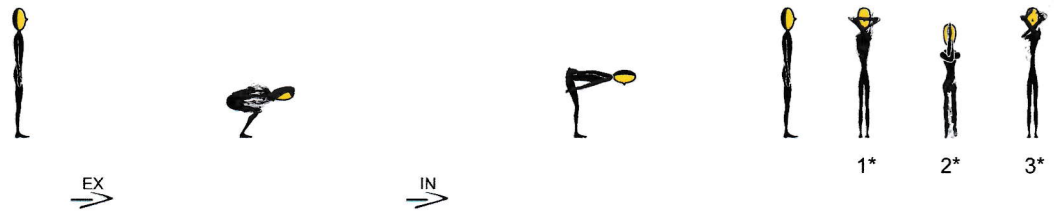


Petite salutation au soleil



Une main attrape le poignet opposé

Aigle

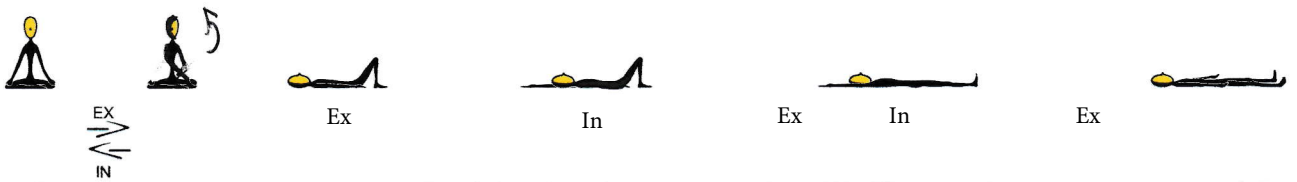


1* : bras croisés, une main vers l'épaule opposée, paumes vers l'extérieur, regard vers le bas - 2* : coude "G" dans coude "D", rapprocher les mains devant le visage, paume "D" dans paume "G" , regard vers le haut - 3* : les mains se séparent et se regardent, regard en face

L'enfant

Dérouler la colonne sur 3 respirations : 1* enrouler la tête - 2* : enrouler le haut du dos - 3* : enrouler jusqu'aux pieds

Rotation douce



Séance composée sur Yogapage.com

Posture
des vents

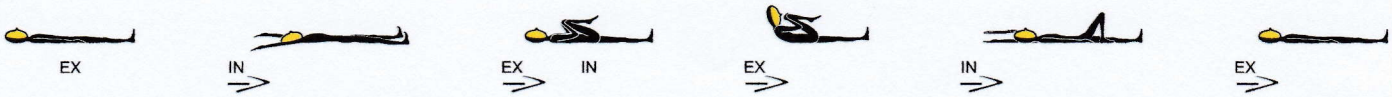
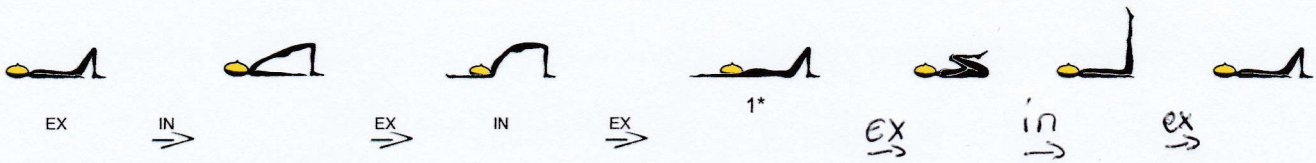
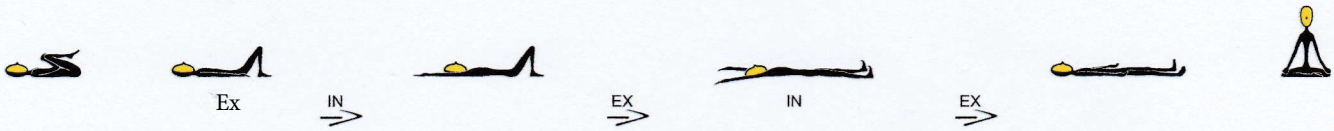


Table à 2 pieds

Angle droit



1* Dérouler la CV en 3 respirations



Petite salutation à la lune

Séance composée sur Yogapage.com