



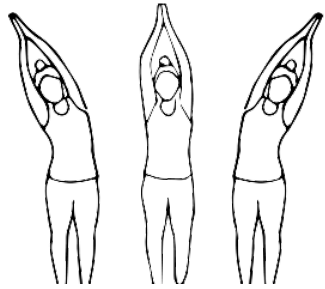
www.samayoga.ca

CHANDRA NAMASKAR

Salutation à la lune

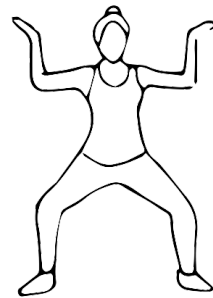
🕒 ± 15 min.

- 1** Étirement latéral
5 respirations par côté



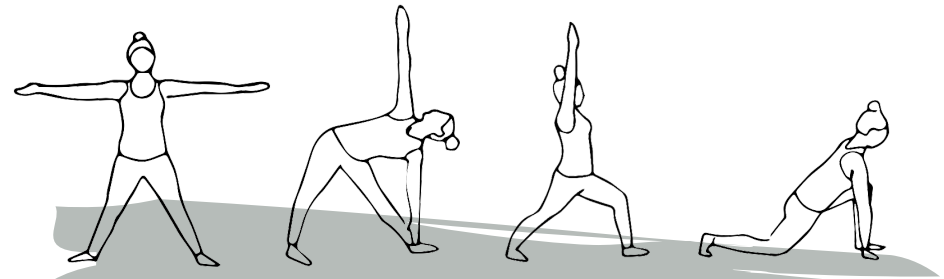
Garder les cuisses actives et la respiration fluide.

- 2** Posture de la déesse
1 min.



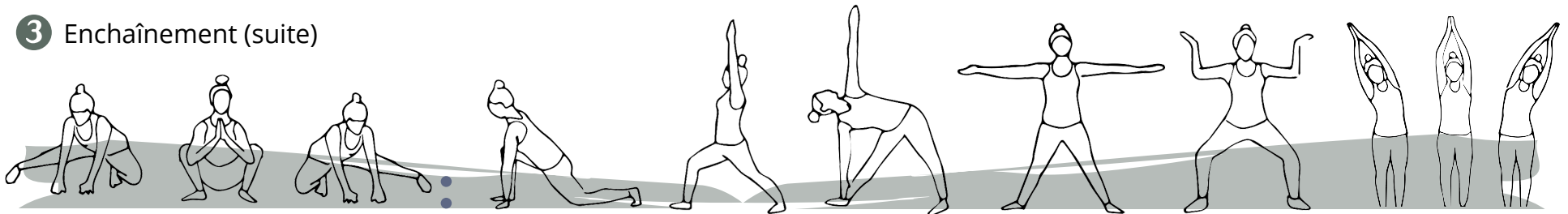
Les jambes sont actives, mais les épaules et le visage sont détendus.

- 3** Enchaînement
Un peu moins de 15 min. si enchaîné lentement



Posture de l'étoile, triangle, guerrier I et coureur. Tous avec la jambe droite en avant. Passer 1 min. dans chaque posture **ou** enchaîner au rythme du souffle.

- 3** Enchaînement (suite)



À partir d'une posture accroupie, allonger une jambe et alterner ensuite d'un côté à l'autre ou maintenir chaque côté 1 min.

Coureur, guerrier I, triangle et posture de l'étoile avec la jambe gauche en avant. Passer 1 min. dans chaque posture **ou** enchaîner au rythme du souffle.

Répéter la déesse 1 min.
Terminer avec l'étirement latéral, 5 respirations par côté.