



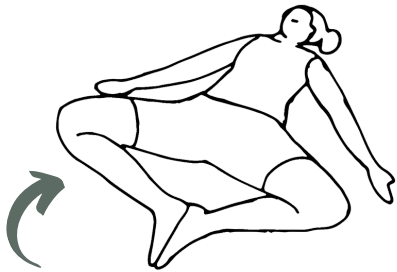
www.samayoga.ca

SÉANCE ENRACINANTE

Pour ces moments où on a besoin de se recentrer

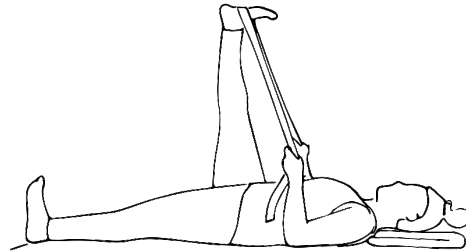
🕒 ± 20 min.

- 1** *Supta badha konasana*
5 min.



Ajouter des couvertures sous les cuisses pour combler l'espace avec le sol.

- 2** *Supta padangusthasana A*
2 min. par jambe



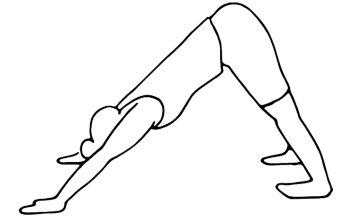
Commencer par étirer la jambe gauche puis reprendre avec la droite

- 3** Posture de l'enfant
1 min.



Engager tout de suite les bras comme dans le chien tête en bas.

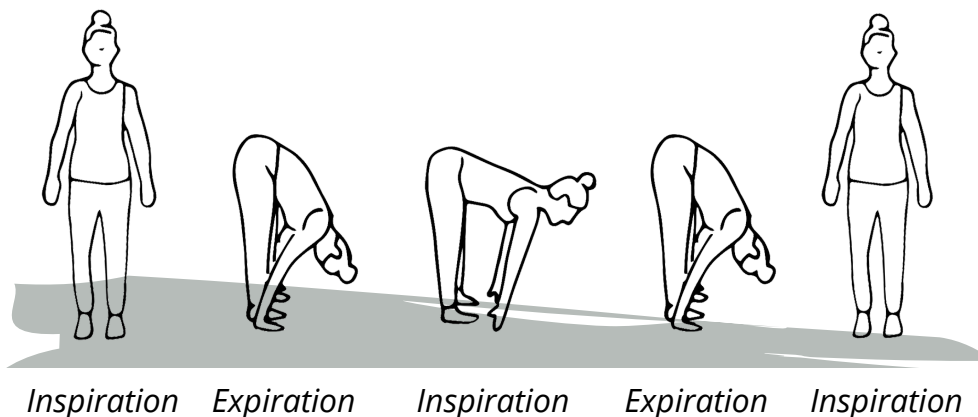
- 4** Chien tête en bas
1 à 2 min.



Étirer le dos, soulever les talons et activer les cuisses.

- 5** Demi salutation au soleil
3x 1 min.

Répéter la séquence suivante 3 fois. Garder les jambes longues et actives. Mettre l'accent sur la présence des pieds au sol.



- 6** Au choix
3 à 5 min.

Compléter cette séance avec d'autres postures debout de votre choix ou terminer avec une courte méditation assise.