



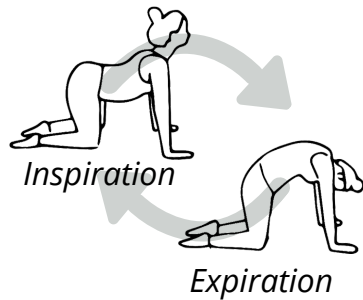
www.samayoga.ca

SÉANCE FLUIDE

Pour ces moments où on se sent léthargique

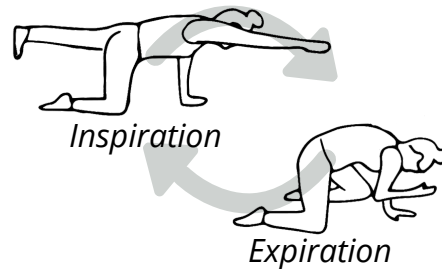
🕒 5-10 min.

- 1** Dos creux/rond
10 respirations



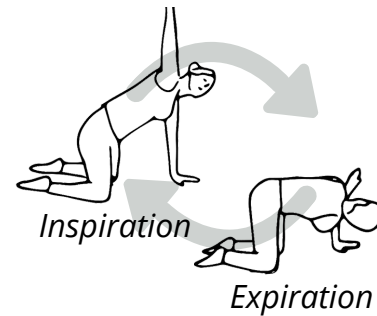
Alternier d'un mouvement à l'autre en les coordonnant avec le souffle.

- 2** Posture du tigre
5-10 respirations par côté



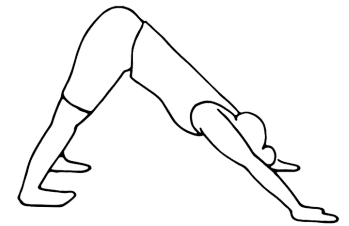
Allonger le bras opposé à la jambe et répéter le mouvement pour ensuite changer de côté.

- 3** Torsions en mouvement
5-10 respirations par côté



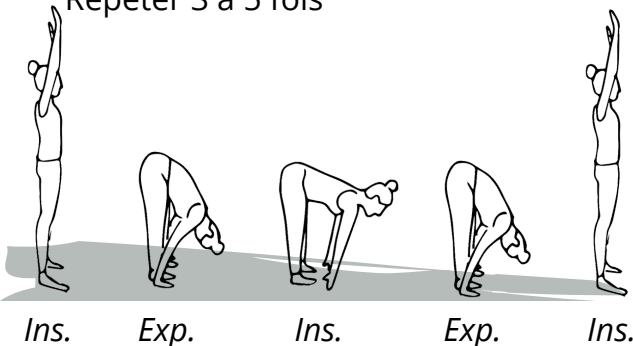
Respecter les limites de l'épaule au moment de soulever le bras. Faire un côté à la fois.

- 4** Chien tête en bas
5-10 respirations

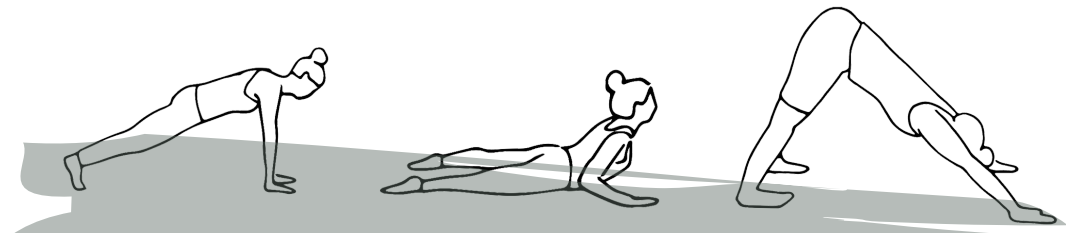


À l'inspiration, monter dans la posture, à l'expiration déposer les genoux au sol.

- 5** Demi salutation au soleil
Répéter 3 à 5 fois



- 6** Enchaînement
Répéter 3 à 5 fois



Descendre la planche au sol à l'expiration, inspirer dans le cobra et expirer vers le chien tête en bas. Retourner vers la planche à l'inspiration.