

COURS DE YOGA

Niveau : Débutant

Durée : 7 minutes

MATÉRIEL :

Tapis, briques (en option)

Yoga  FORME



CITATION DU

JOUR :

*Pratiquiez et le reste
viendra*

- Sri K Pattabhi Jois

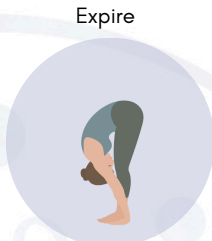
SALUTATION AU SOLEIL A



Posture 1 : Montagne



Posture 2 : Bras levés



Posture 3 : Pince debout



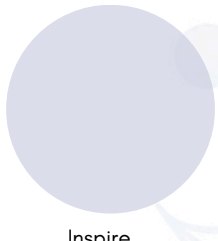
Posture 4 : Pied droit
derrière - Fente basse



Posture 5 : Planche



Descendre au sol



Inspire



Posture 6 : Cobra



Expire



Posture 7 : Chien tête
en bas



Inspire



Posture 8 : Pied droit
devant (Fente basse)



Expire



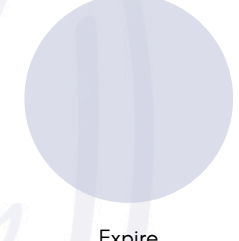
Posture 9 : Pince debout



Inspire



Posture 10 : Bras levés



Expire



Posture 11 : Montagne

Refaire même
séquence avec
pied gauche

INDICATIONS :

Sūrya Namaskār : saluer le soleil par le mouvement. La version A est la plus épurée : elle réveille, étire, mobilise et renforce le corps en quelques minutes

