Namasté

Je vous transmets la séance N°8
En vue du déconfinement progressif semaine suivante, je vous propose un travail sur l'action tout en maintenant un état relâché avec 3 pranayamas dans cette séance.

On tient toujours le cap...et on reste optimiste ! Pour renforcer l'immunité vous pouvez aussi reprendre la séance sur les bandhas.

Bonne pratique à toutes et à tous

Namasté
Céline

P.S Je reste disponible après le 11 pour des séances individuelles ou à 2 si le déconfinement est confirmé bien sûr. Je ferai un tarif spécial (le cours particulier est normalement à 49€ et là je le descendrai à 25€ (pour 1 ou 2 personnes)

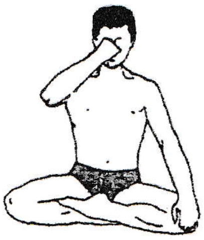
SEANCE RETOUR A L'ACTION en maintenant un certain relâchement

N°8

CÉLINE 06.29.24.11.51

http://www.destinationyoga38.fr/

Destination Yoga **Facebook : Destination Yoga**

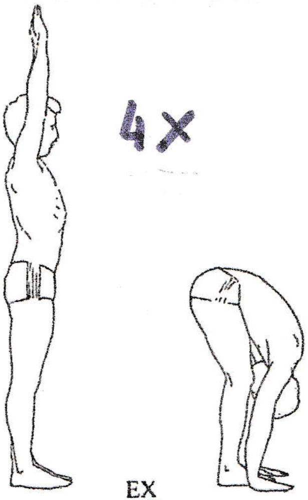


Pranayama

Viloma UJJAYI

IN Narine G EX 2 Narines } 4x
IN Narine D EX 2 Narines }

1.

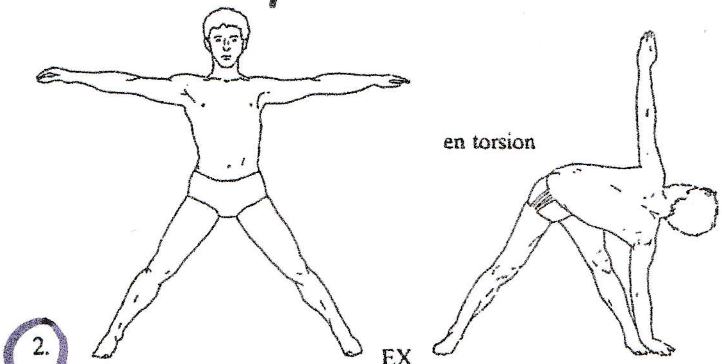


4x

EX ⇄ IN

2.

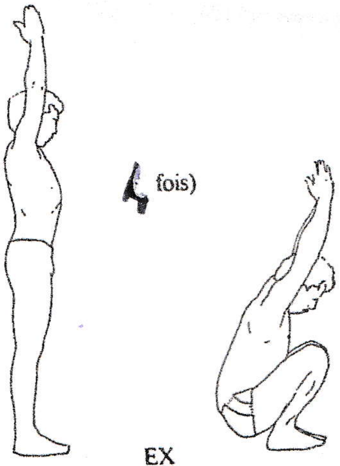
(4 fois) alternativement de chaque côté



en torsion

EX ⇄ IN

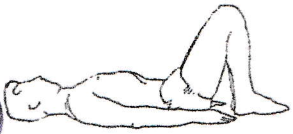
3.



(4 fois)

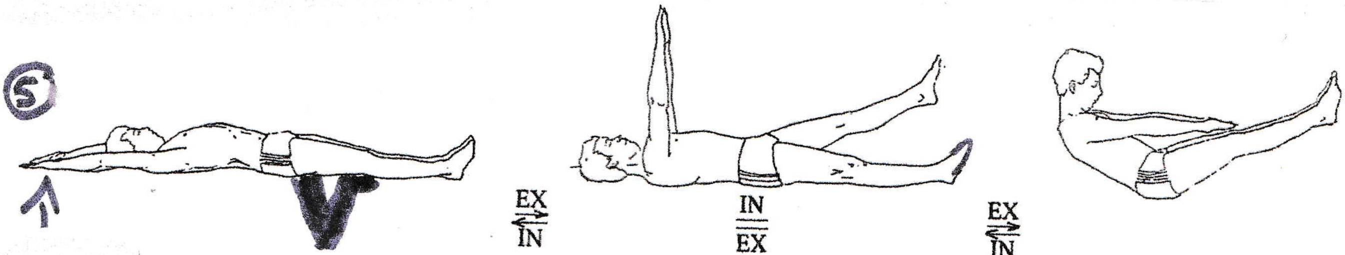
EX ⇄ IN

4.



repos-respiration

5



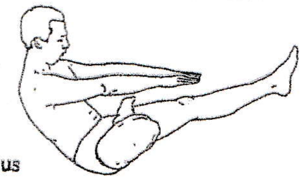
EX ⇄ IN

IN / EX

EX ⇄ IN

on peut utiliser un Baton

ou →

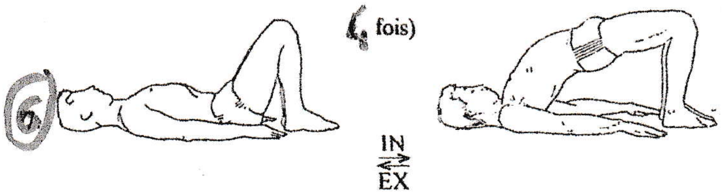


en demi-lotus

4x dcc

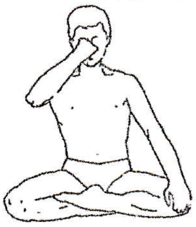
SUITE
SEMAINE N° 8

⑥



[OU TABLE A 4 Pieds]

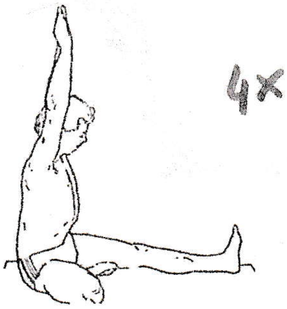
⑦

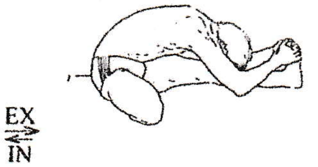


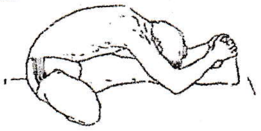
prânâyâma

NADI SHODANA
IN NG EX ND
IN ND EX NG
} 4X

⑧ 4x dec + 4R ⑨ en statique

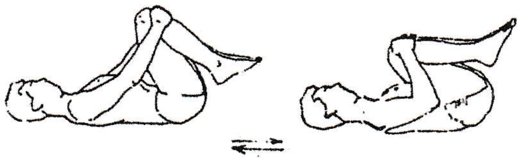




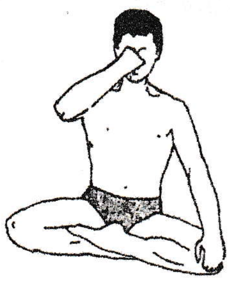


statique

⑩ 6X



⑪



PRATILOMA UJJAYI
IN 2N EX NG
IN NG EX 2N
IN 2N EX ND
IN ND EX 2N
} 4X