

Namasté★

Je vous envoie la séance de la semaine intitulée "aller de l'avant-vers un renouveau" où on travaille sur le psoas "muscle de l'âme"

Je vous propose d'en prendre connaissance et peut-être même de la pratiquer déjà même si je vais faire l'enregistrement vocal.

Vous pouvez faire le mudra lotus comme expliqué dans le yoga confit 2 , dans l'enchaînement 1 et 2 Puis le 4

Comme proposé dans la séance vous pouvez aussi mixer avec la séance de la semaine précédente 🙏

Bonne pratique et pensez à continuer de vous protéger😊

Belle semaine à toutes et à tous

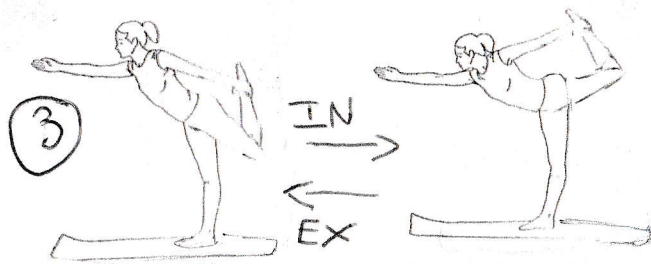
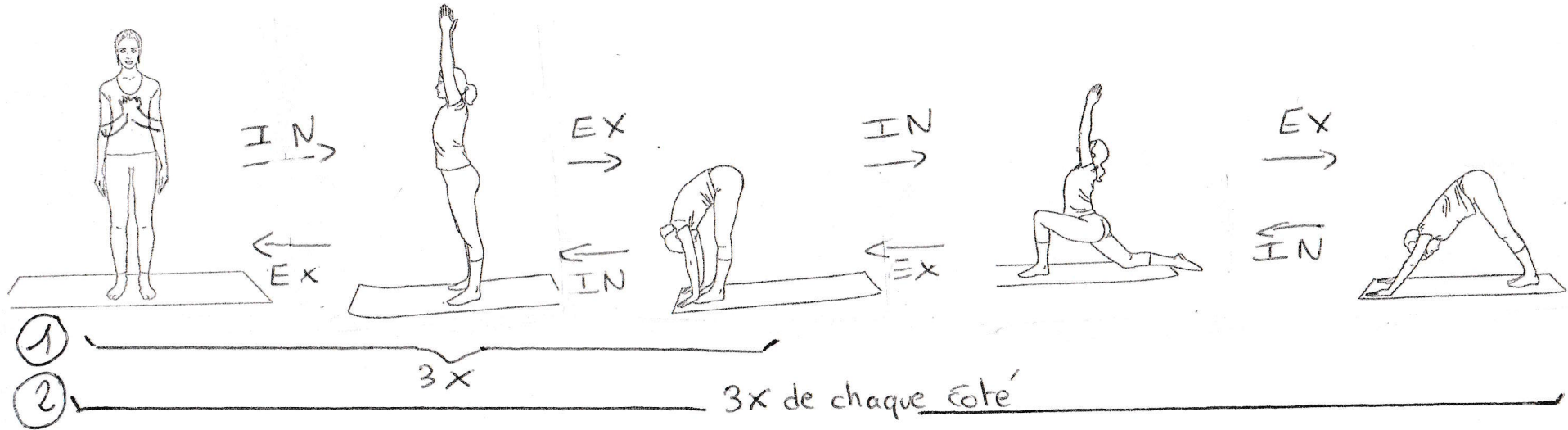
Namasté

Céline🌸

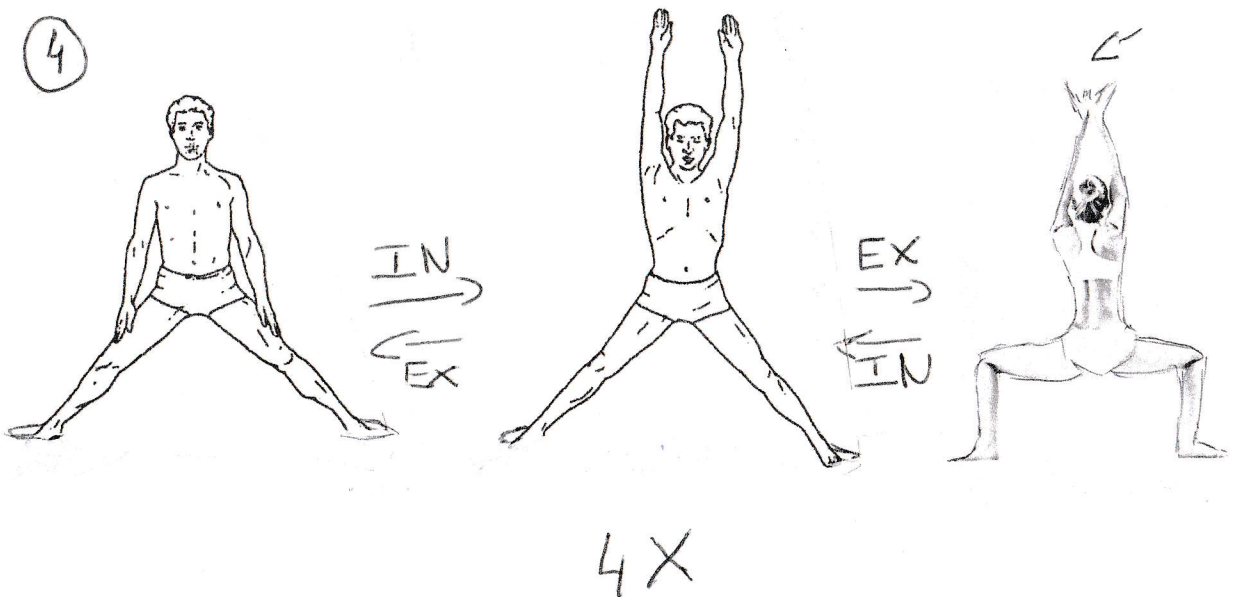
SÉANCE N° 9. Aller de l'avant - vers un renouveau

SANASTHITI et prise de conscience du présent

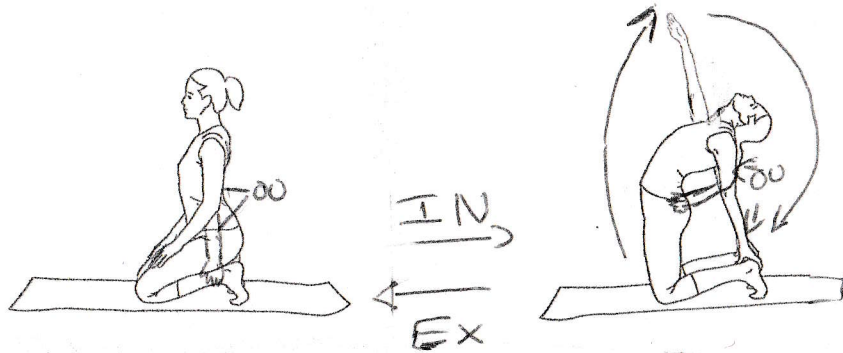
Placé à l'arrière du tapis, marcher les yeux ouverts sur une ligne (imaginaire) jusqu'au bout du tapis puis revenir. Faire la même chose yeux fermés. Bien prendre conscience du contact des pieds au sol. Puis rester à nouveau quelques secondes dans la posture SANASTHITI



3 à 4 x de chaque côté
+ 3 à 4 Respirations en
statique

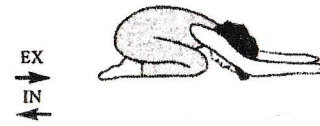


5



4 x de chaque côté
monter le bras par l'avant et le redescendre par l'arrière

6



4 x puis rester quelques instants dans l'enfant

7



Prāṇāyāma Shītalī

Ou de votre choix

12 R + Temps d'OBS

(méditation)

Rituel de fin de séance



INS par la bouche (langue en tuyau)
EX 2 Narines

⚠ Après la 5 on peut aussi placer Janushirshasana (séance semaine n°8 l'enchaînement 8)

Pour une séance + longue, on peut, après l'enchaînement 4, reprendre la séance 8 de la 8 jusqu'à 5 puis repartir sur l'enchaînement 5 de cette séance. 😊



CÉLINE 06.29.24.11.51
<http://www.destinationyoga38.fr/>
Destination Yoga Facebook : Destination Yoga