

Namasté

J'espère que vous gardez la forme 😊

Cette semaine, je vous transmets une séance pour prendre soin de votre colonne vertébrale, notre axe de vie. L'objectif est d'assouplir et d'étirer notre colonne vertébrale pour relâcher le dos qui porte toutes nos préoccupations, soucis....

Avant de faire cette pratique, je vous recommande de reprendre les exercices sur le déverrouillage des articulations et de faire quelques étirements de votre colonne flexion extension et étirements latéraux.

Comme vous le verrez, une chaise (ou un tabouret) est préconisée pour faire certaines postures.

Je vous souhaite de bonnes pratiques et je reste disponible pour tout échange. 😊

Une fois terminé, vous pouvez reprendre la méditation sur la contemplation corporelle. 😊

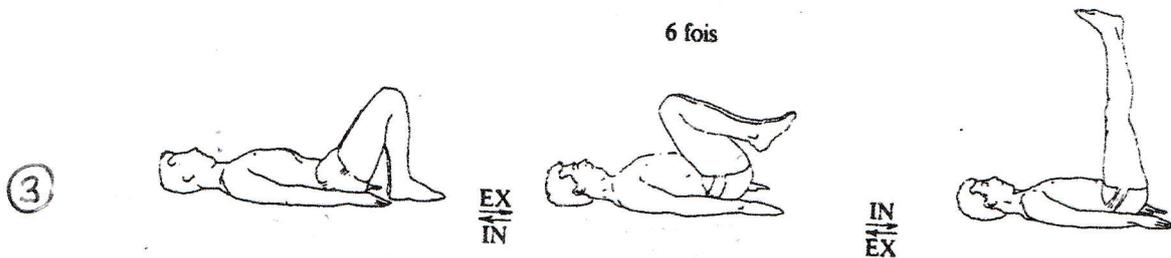
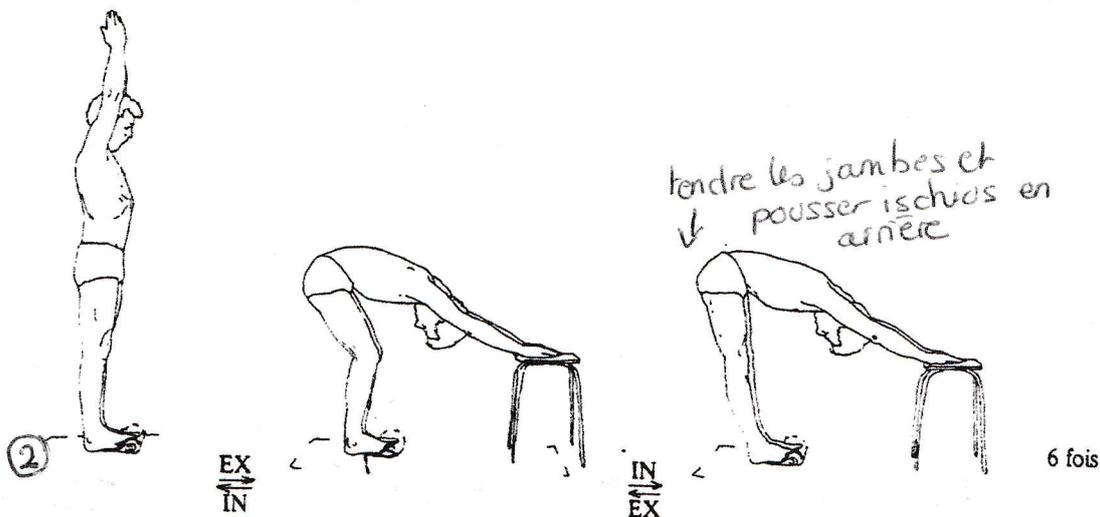
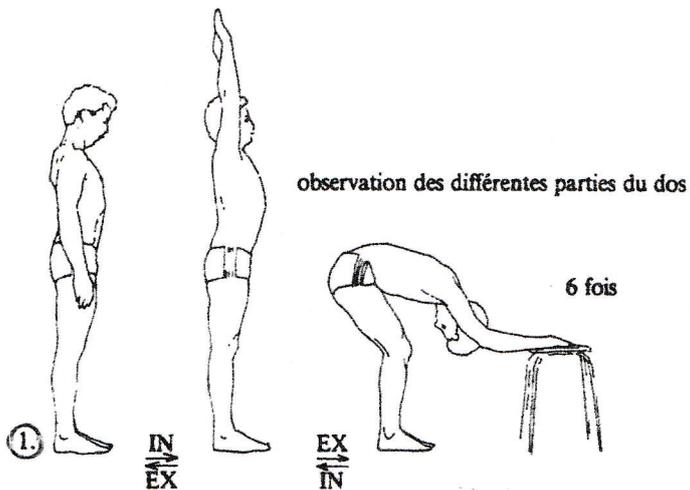
Belle semaine à toutes et à tous

Namasté

Céline

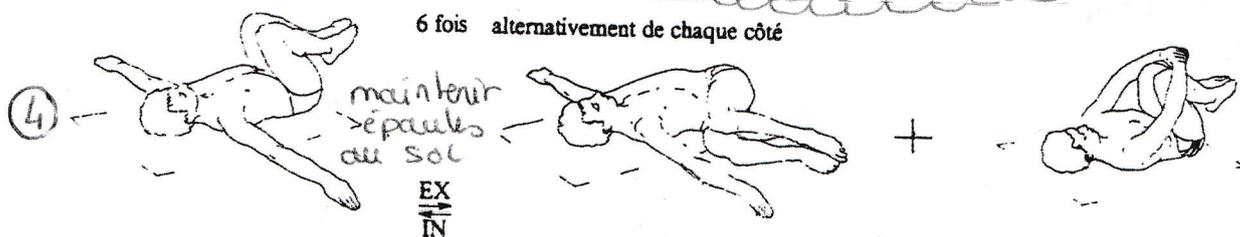


Faire cette séance en maintenant votre attention sur votre colonne et lui offrant toute votre bienveillance et douceur.



Pensez à maintenir le menton rentré

Restez quelques instants les jambes sur tabouret ou chaise



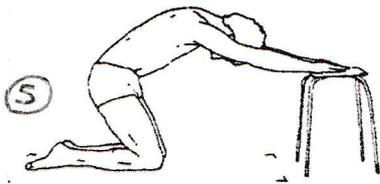
⚠ Vous pouvez commencer par faire 3 torsions avec pieds au sol puis 3 en ramenant bien genoux vers la poitrine 😊



CÉLINE 06.29.24.11.51

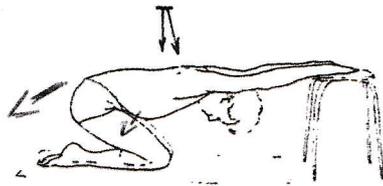
<http://www.destinationyoga38.fr/>

Destination Yoga Facebook : Destination Yoga

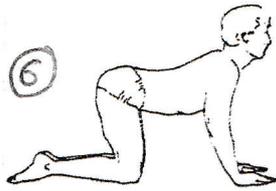


6 fois

EX  
IN

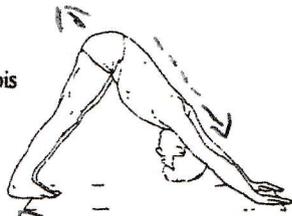


observez et contrôlez l'étirement de la partie supérieure du dos



6 fois

EX  
IN



on peut soulever éventuellement les talons ou plier légèrement les jambes



6 fois

IN  
EX



6 fois

EX  
IN

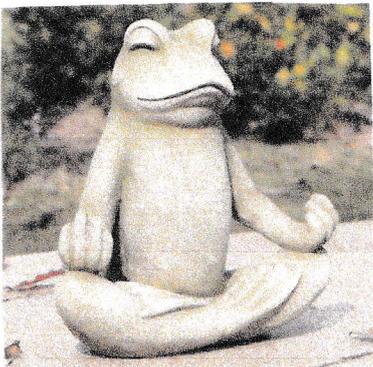


9



relaxation

10



Faites 6 à 12 Respirations en UJJAYI  
INS en partant du coccyx jusqu'au sommet du crâne  
EX en redescendant jusqu'au sacrum coccyx

« Faites vivre votre passion, elle vous réchauffera quand le monde deviendra froid »  
Citation amérindienne ; La sagesse amérindienne (1837)