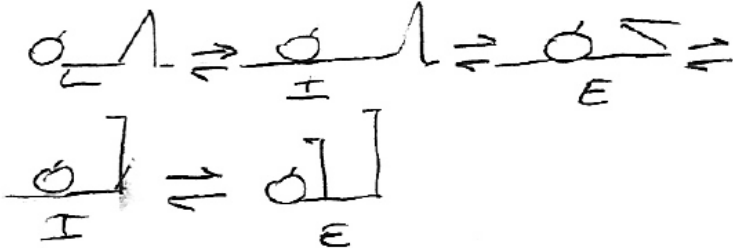



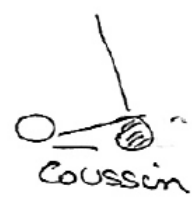
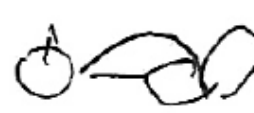

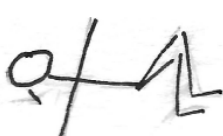

	<p>Se déposer sur le sol, se relier à l'essentiel</p>
<p><b>Plat dos</b></p>	 <p>Nous resterons en statique dans la table à 4 pieds</p>	<p>Bien laisser le creux des reins se poser au sol. Si épaules douloureuses soit les laisser le long du corps soit ne les lever que vers le ciel.</p>
<p><b>Assis</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Bastrika</b> Débutants : 5 minutes ou moins Avancés : selon la pratique</p>	<p>Si vous ne connaissez pas cette pratique, restez dans une respiration calme et profonde.</p>
<p><b>Debout</b></p>	 <p style="text-align: center;"><b>Ardha Utkatasana</b> Dé-cambrier le plus possible le creux des reins, les bras dans le prolongement des épaules. Dynamique et statique 5 à 7 respirations Respiration ujjayi</p> <p style="text-align: center;"><b>Virabhadrasana</b> : on part 1 jambe vers l'avant, on plie le genou et simultanément les 2 bras montent Bras vers l'avant et jambe opposée vers l'avant 1 côté puis l'autre, puis en statique</p>	<p>Habiter le mouvement, prendre conscience de l'espace en soi et autour de soi.</p> <p>Est-ce que l'on peut sentir une tension, par exemple dans les cuisses, sans amener une tension psychologique (j'ai mai).</p> <p>Sentir le bassin, détente des hanches, lâcher-prise des épaules. Sentir le va et vient du souffle, du bassin à la gorge.</p>

Plat dos	 OU  Coussin	Viparita karani mudra	Le visage est ouvert. La posture est aspirée vers le haut, comme une flamme de bougie.
		Matsyasana: mains ou avant-bras sous les fesses Appui des coudes et avant bras au sol pour décoller les omoplates, le bassin et la tête reste au sol. La nuque doit être à l'aise.	Longue expir qui vient du ventre. Pour amplifier la posture, on peut tirer la langue et émettre le son Hhhaaaa.
Plat ventre		Salasana Poings dans les plis de l'aîne, le front ou le menton reste au sol, on décolle les jambes sur l'expir. Une jambe, l'autre puis les 2, en dynamique et statique, 5 à 7 resp.	Laisser tout l'avant du corps se déposer dans le sol.
Plat dos		Torsion douce Tête à droite et genoux à gauche en dynamique, un côté, puis l'autre puis en statique 5 à 7 respirations	Vous pouvez aller au sol, vous n'y allez pas !
		Détente et/ou faire Nadi Sodhana	