

Séance 1 dos

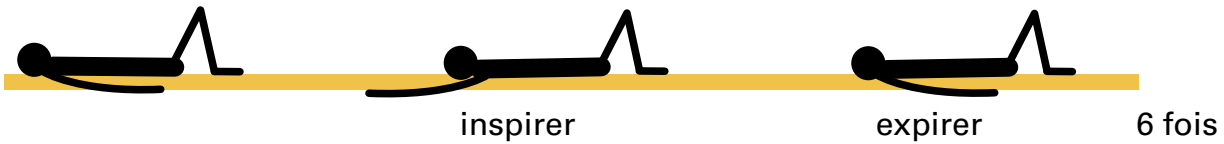


Valérie Rémy



étirement

réguler le souffle

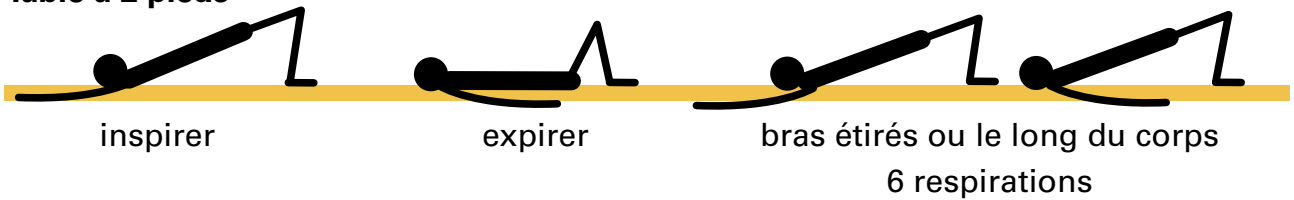


inspirer

expirer

6 fois

Table à 2 pieds



inspirer

expirer

bras étirés ou le long du corps

6 respirations



ou

6 fois en dynamique

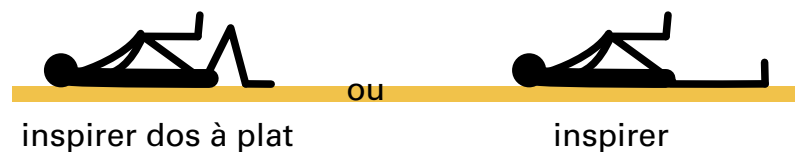


ou

expirer monter le dos

expirer

6 fois en dynamique



ou

inspirer dos à plat

inspirer



expirer plier

inspirer et étirement des jambes

ou



inspirer et étirer le dos



expirer front vers les genoux

6 dynamiques
6 statiques



à plat ventre
expirer front au sol



cobra
inspirer ouverture thoracique
mains hauteur de poitrine

6 dynamiques
6 statiques



Apanasana

puis statique (les 2 cotés)



expirer descendre les genoux
inspirer ramener les jambes

Anuloma Pranayama



inspirer : 2 narines
expirer : narine gauche
inspirer : 2 narines
expirer : narine droite
10 cycles