

Le Yoga



**Une séance de Yoga est l'occasion
idéale de pratiquer une activité physique
seul ou en famille**

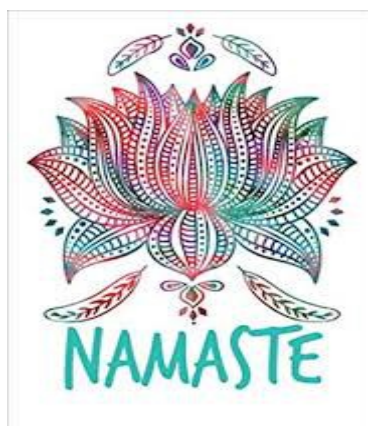
Des règles à respecter impérativement, des conseils à suivre

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">◆ Pour pratiquer des postures de yoga on doit porter des vêtements amples et confortables, permettant une grande liberté de mouvement.◆ Pratiquer sur un tapis, celui du salon sera parfait.◆ Être au calme, s'accompagner d'une musique relaxante ou qui vous fait de bien | <ul style="list-style-type: none">◆ <u>La sécurité</u> et le bon état d'esprit◆ La non violence: pratiquez en respectant votre corps, on ne force jamais:

<u>on cherche la fluidité</u>◆ <u>Le plaisir</u>: pratiquez le yoga comme un jeu en acceptant vos possibilités◆ Ce qui compte c'est l'intention: ce que vous recherchez simplement sans vous prendre au sérieux |
|---|---|

QUELQUES LIENS MUSICAUX

- ◆ <https://youtu.be/18PC14fhqCI>
- ◆ <https://youtu.be/5g2X6cVZU7c>
- ◆ <https://youtu.be/A969WxwjdGA>
- ◆ <https://youtu.be/pO2R8217zx0>
- ◆ https://www.youtube.com/watch?v=g_LNp8xY1YM&t=3409s



PROGRAMME JOURS 1 et 2

- ◆ Essaie les postures une par une, sans forcer. Essaie de choisir celles qui te font du bien : relaxante, étirements..
- ◆ Pense à bien respirer, tranquillement : par le nez en priorité
- ◆ Protège ton dos, pas de dos creux !

La posture de l'aigle



<https://drive.google.com/file/d/19XeNtj5gFDxkV1JBxTloZFIToiKwlhN/view?usp=sharing>

Le chien tête en bas



<https://drive.google.com/file/d/1DG22I2cCJXcv0K2tq80H3-MC-flQLPe0/view?usp=sharing>

La relaxation



https://drive.google.com/file/d/1trLTcmEE8zY8yy2Qk_YwM16YQzbD4kvK/view?usp=sharing