

DEROULEMENT DE SÉANCE

- Échauffez vous en amont, l'ensemble du corps.
- Pensez à respirer pendant le maintien des positions
- Hydratez vous tout au long de la séance
- Maintenez les positions 10 sec. Et répétez l'exercice 3 x.
- Vous pouvez répéter l'ensemble de la séance 2 x

MATERIEL

- 1 gourde
- 1 tapis

POSITION N°1



Debout, pieds largeurs de hanches, genoux déverrouillés. Engagez vos abdominaux. Croisez vos doigts et dirigez les vers le plafond. Montez sur la pointe des pieds et maintenez la position 10sec. Si la position est trop exigeante pour vos épaules décroisez vos doigts et positionnez vos mains face à face dans l'axe de vos épaules. Si la position est trop exigeante pour votre équilibre, posez vos talons au sol.

=> Maintenez la position 10 sec 3 fois

POSITION N°2



Pieds largeur d'épaules. Tirez les fesses vers l'arrière de façon à fléchir les genoux. Vous devez toujours voir vos pointes de pieds. Engagez vos abdominaux.

Levez vos mains, bras tendus de façon à aligner vos poignets, épaules et hanches. Maintenez la position.

=> Maintenez la position 10 sec 3 fois

POSITION N°3



Reproduisez la position n°2. Mais cette fois ci les mains se dirigent vers l'arrière, bras tendus, de façon à ouvrir la cage thoracique. Engagez les abdominaux pour maintenir le dos droit.

=> Maintenez la position 10 sec 3 fois

POSITION N°4



Emmenez votre pied gauche vers l'arrière, vos pieds restent parallèles.

Baissez le genou gauche, votre genou droit ne doit pas s'avancer. Levez les bras au ciel et maintenez la position.

Si la position est trop exigeante. Maintenez la jambe arrière tendue

=> Maintenez la position 10 sec 3 fois sur chaque jambe

POSITION N°5



Positionnez vous à quatre pattes. Emmenez vos fesses vers l'arrière. Engagez vos abdominaux puis lever un bras sur l'axe de l'épaule et maintenez la position.

=> Maintenez la position 10 sec 3 fois de chaque côté

POSITION N°6



Positionnez vous à quatre pattes. Puis tendez une jambe. Les hanches doivent être parallèles au tapis. Vos épaules au dessus de vos poignets. Si la position est douloureuse pour vos poignets, positionnez vous sur vos avant bras.

=> Maintenez la position 10 sec 3 fois de chaque jambe

*Je vous souhaite une belle journée. Étirez vous en fin de séance.
" Se mettre au yoga est un bon moyen de prendre position sans vexer personne."
Coralie*