






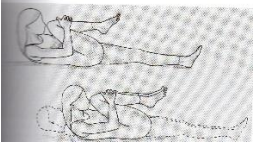

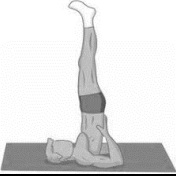


SEANCE DE HATHA YOGA

THEMATIQUES : CALME ET CONCENTRATION

Postures	<p>Entrée dans la séance</p>  <p>Posture assise sur les talons (posture du diamant). Si inconfortable : autre posture assise. Recentrage. Lâcher 3 fois les épaules. Lâcher 3 fois les mains. Mobilisation tête et épaules.</p> <p>Lâcher le buste vers l'avant, dos rond. Etirer dos plat. Chat dos rond, chat dos creux. Mobilisation des poignets. Chien tête en bas. Posture de l'enfant.</p> <p>Enchaînement : postures réalisées en dynamique.</p> <p>Salutation au soleil. Nombre de séries en fonction de son niveau et du temps disponible.</p>	<p align="center">Respiration abdominale – sensation d’ancrage</p>		
	<p>Postures statiques associées à la respiration</p>	 <p align="center">Torsion debout</p>	 <p align="center">Posture de l'arbre</p>	 <p align="center">Guerrier III</p>
	<p align="center">Respiration abdominale – visualisation d’un trajet le long de la colonne vertébrale</p>			
	<p>Technique respiratoire</p>	 <p align="center">Cygne surélevé, puis allongé</p>	 <p align="center">Torsion</p>	 <p align="center">Posture de l'enfant</p>
<p align="center">Allonger la durée du souffle – sensation des parois du corps en mouvement</p>				
<p>Relaxation</p>	 <p align="center">Feuille pliée</p>	 <p align="center">Torsion</p>	 <p align="center">Chandelle</p>	
<p><i>Note : le body scan est également une technique de mindfulness.</i></p>	<p>Position assise ou allongée sur le dos. Respiration abdominale, puis complète. De là, entrer en cohérence cardiaque : 6 cycles respiratoires par minute, soit 5 secondes d'inspir, 5 secondes d'expir.</p> <p>Installation en savasana, posture de relaxation allongée sur le dos. Laisser les muscles se détendre. Sensation que le corps se dépose dans le sol.</p> <p>Body scan : amener son attention sur différentes zones du corps.</p> <p>Sortie de la relaxation.</p>			