



# Séance Relâcher les tensions

Pratique de 30 mn

## On s'étire

Séance créée par  
Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes "  
[www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

# Petites recommandations

**Choisir un endroit calme** : Trouve un espace tranquille où tu ne seras pas dérangé et où tu pourras bouger librement.

## **Préparer ton matériel :**

- Tapis de yoga
- Vêtements confortables
- Accessoires : Un coussin, une brique de yoga peuvent être utiles pour certaines postures.

**Position de départ** : Commence en position assise, souvent en Sukhasana : assis sur les hanches, jambes croisées, dos droit. Si tu es plus à l'aise debout installe toi en tadasana (La montagne).

**Prendre quelques respirations profondes** : Ferme les yeux et commence à respirer lentement et profondément pour te centrer. La respiration est un élément clé en yoga, elle t'aide à rester concentré et détendu.

**Alignement du corps** : Lorsque tu commences à bouger, veille à garder une bonne posture. Imagine une ligne droite qui traverse ta colonne vertébrale pour éviter les mauvaises positions et tensions.

**Rythme** : Adapte ton rythme à ton corps. Ne force pas sur les postures, surtout si tu débutes. Écoute ton corps et respecte ses limites.

**Voilà !** Il est important de ne pas se précipiter et de profiter de chaque moment. L'objectif du yoga, c'est de se connecter à soi-même et de trouver un équilibre.

# Echauffement

Posture de la chaise  
4 Respirations

INSPIR



EXPIR

Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

## Etire ton bassin

Posture de la  
guirlande  
4 Respirations



Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

# Etire l'arrière de tout le corps

Posture de la  
pince  
4 Respirations

INSPIR



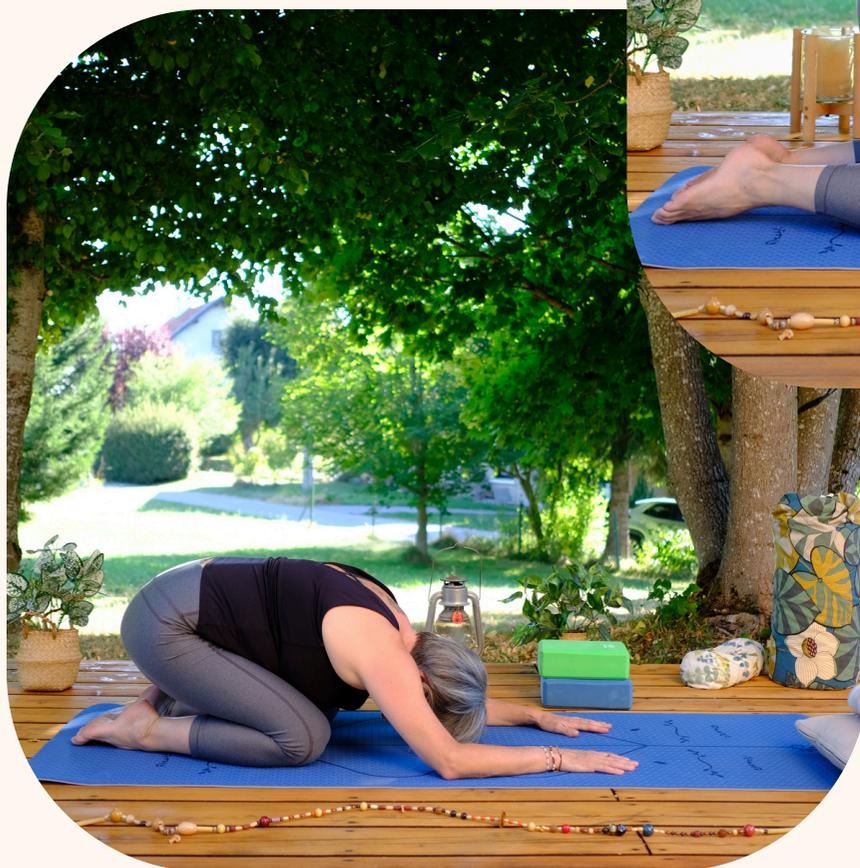
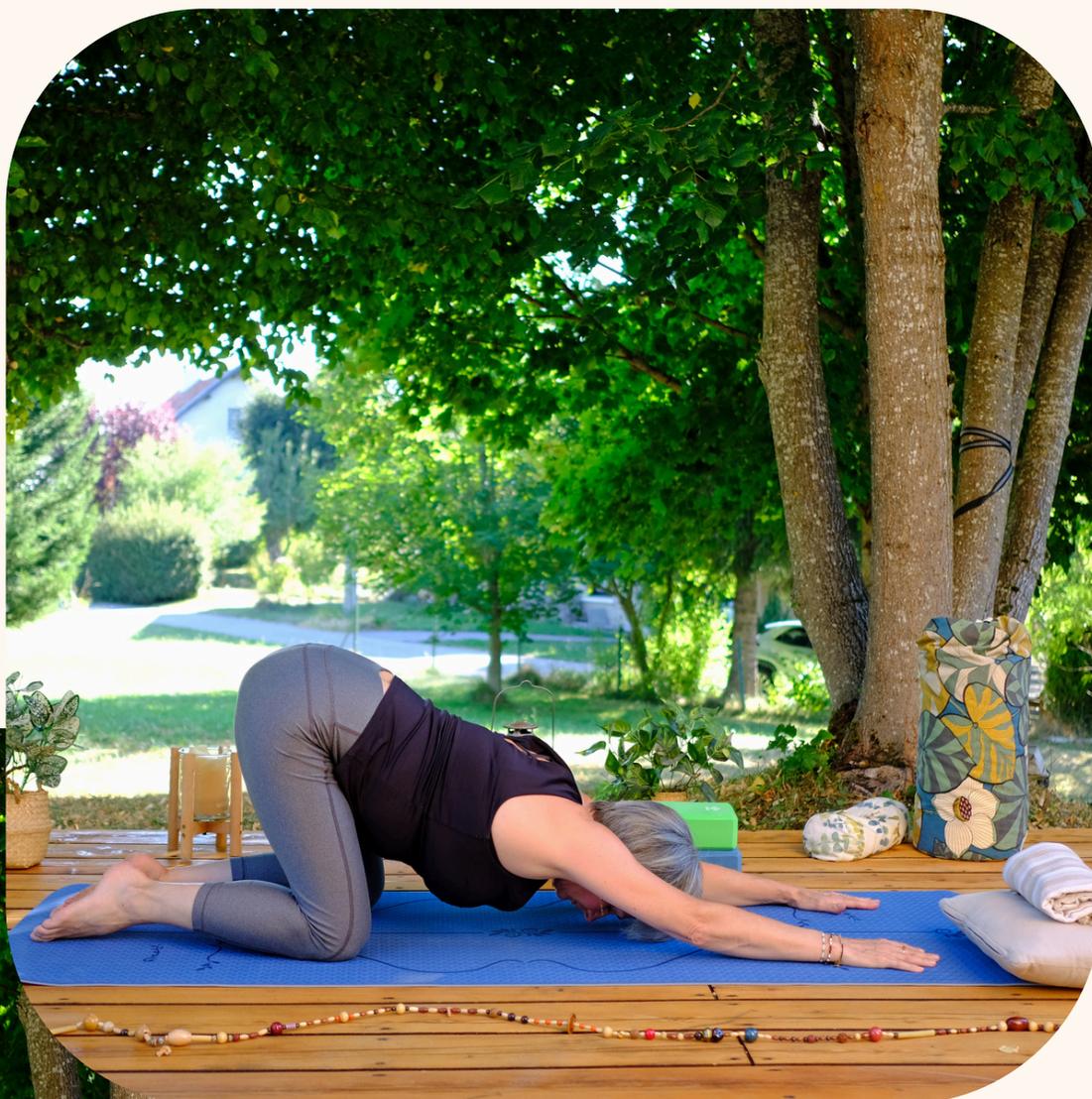
EXPIR

Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

Posture de  
l'animal qui  
s'étire  
4 Respirations

Etire le haut du corps

INSPIR

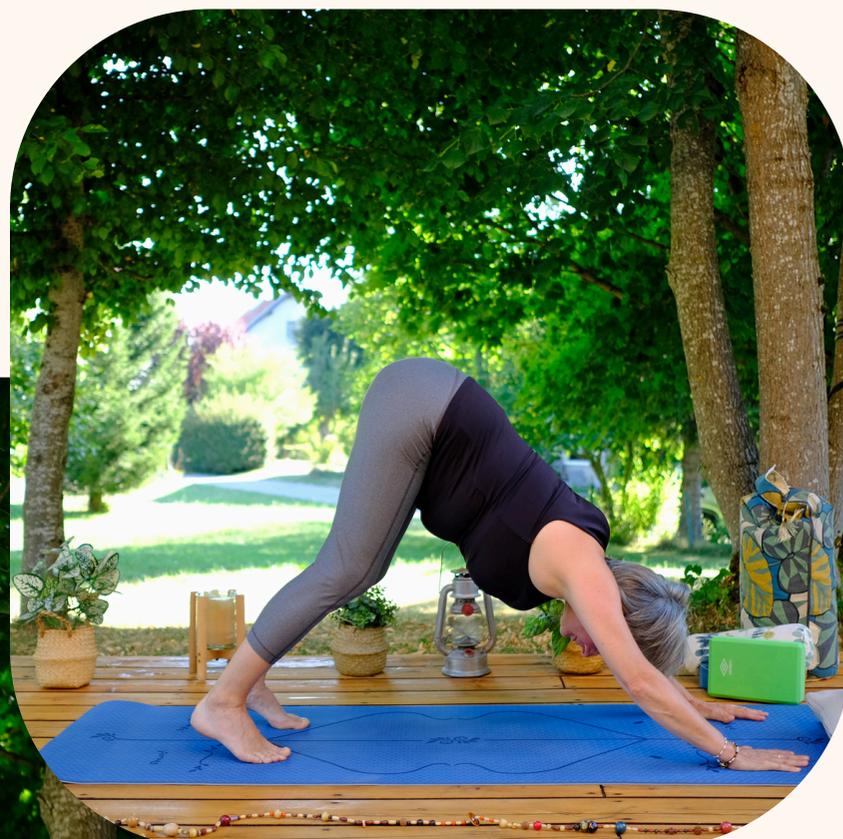


EXPIR

Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

Posture de  
l'iguane  
4 Respirations  
de chaque Côté

Etire ton psoas



EXPIR

INSPIR

Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

Etire l'avant de tout le corps

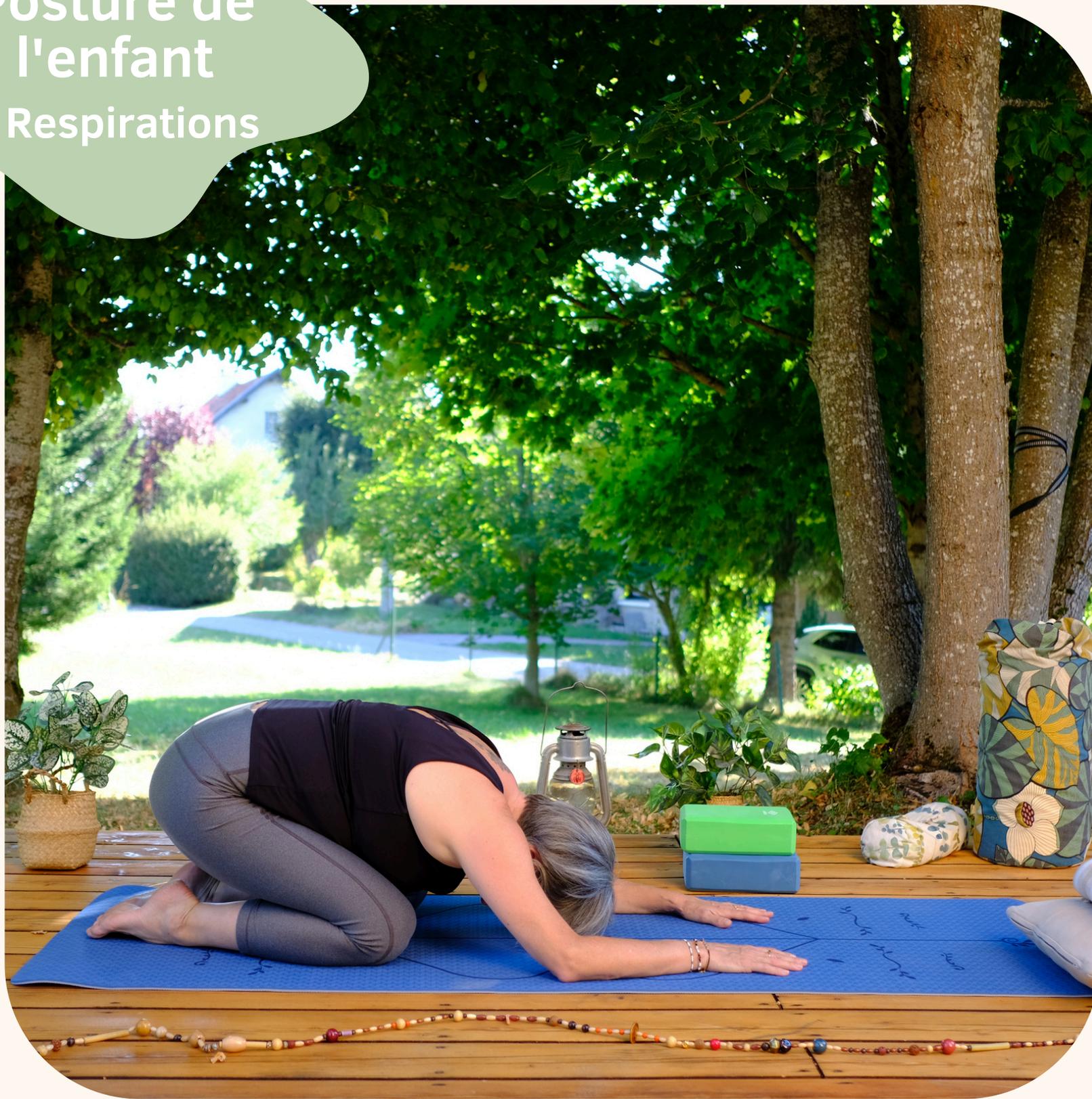
Posture de l'Arc  
4 Respirations



Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

# Relâche tout le corps

Posture de  
l'enfant  
6 Respirations

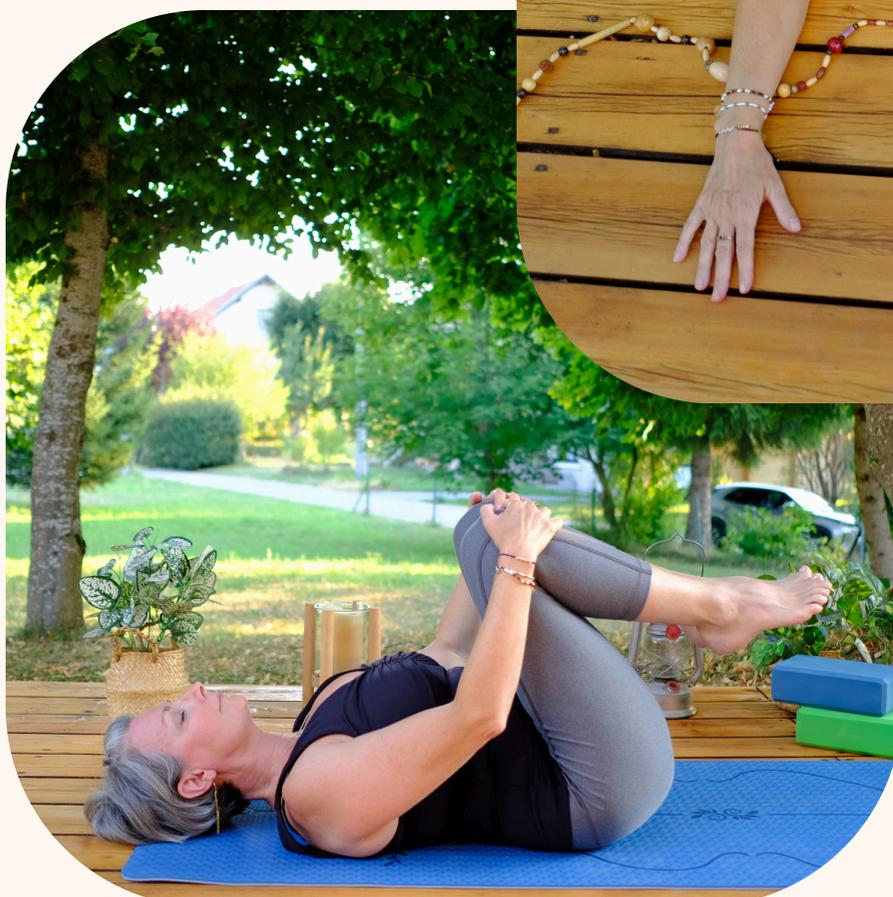


Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

Posture de  
Torsion  
4 Respirations  
de chaque côté

Essore toutes les tensions

EXPIR



INSPIR



Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)

**Rien ne disparaît  
tant qu'il ne nous a pas appris  
ce que nous devons savoir.**

LOUISE L. HAY

A méditer :  
Que dois-tu  
lâcher ?



Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)



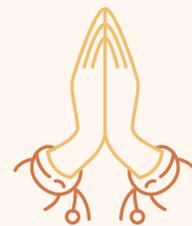
Prends un moment de calme à la fin de cette pratique pour accueillir tes ressentis.

Tu peux prolonger ta séance en écoutant une musique relaxante ou un mantra

Puis redynamise-toi en douceur



# NAMASTE



Séance créée par Géraldine PACALIN  
"La Boîte à Plumes " [www.lbpsophrologie.fr](http://www.lbpsophrologie.fr)