



Séance Yoga

Pratique de 30 mn

On se régénère

Séance créée par
Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes "
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.

Posture
Sukhasana
6 Respirations

Assouplis ton dos en douceur



INSPIR

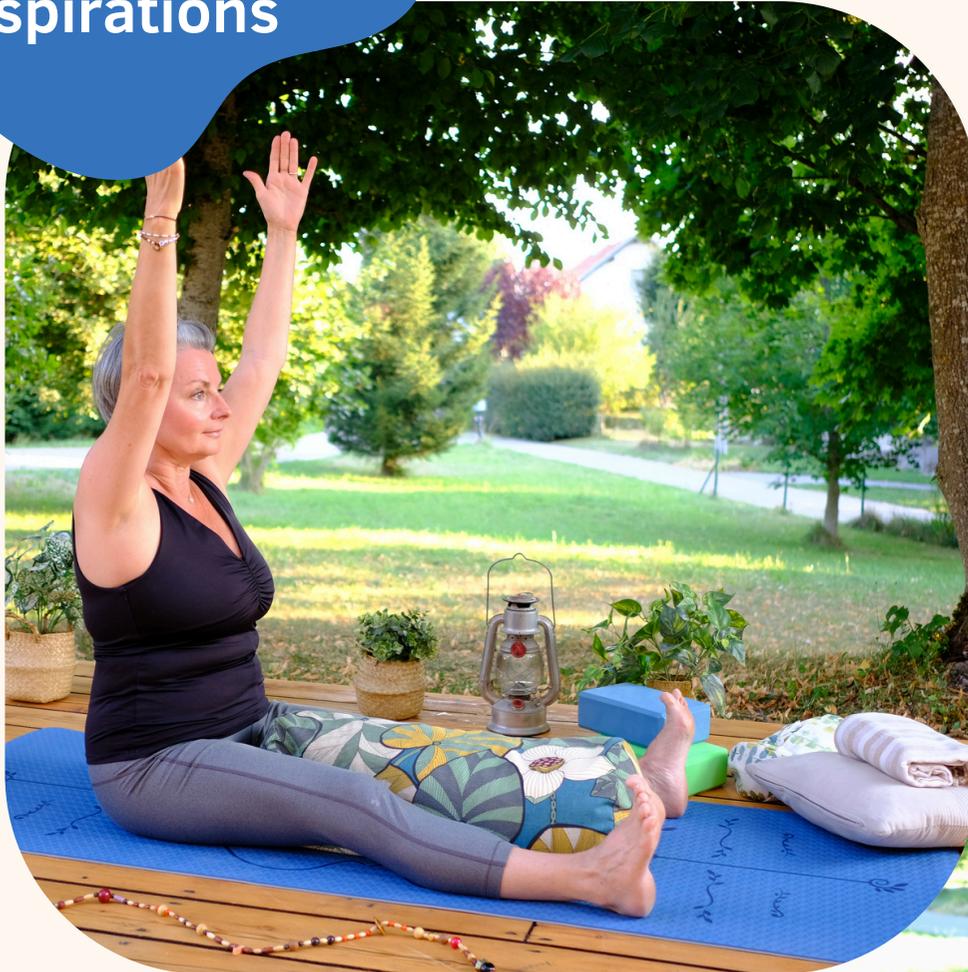


EXPIR

Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

**Posture
Pince douce
6 Respirations**

Etire l'arrière du corps en douceur



INSPIR

EXPIR



Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Posture
Torsion douce
6 Respirations
de chq
côté

Torsion douce de tout le corps



Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Etirement doux du dos

Posture
du bâton inversé
4 Respirations



EXPIR



INSPIR

Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Posture
du chat de
l'aiguille
4 Respirations
de chq côté

Torsion douce des épaules



Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Légère inversion pour le calme

Posture
table à 2 pieds
4 Respirations



EXPIR



INSPIR

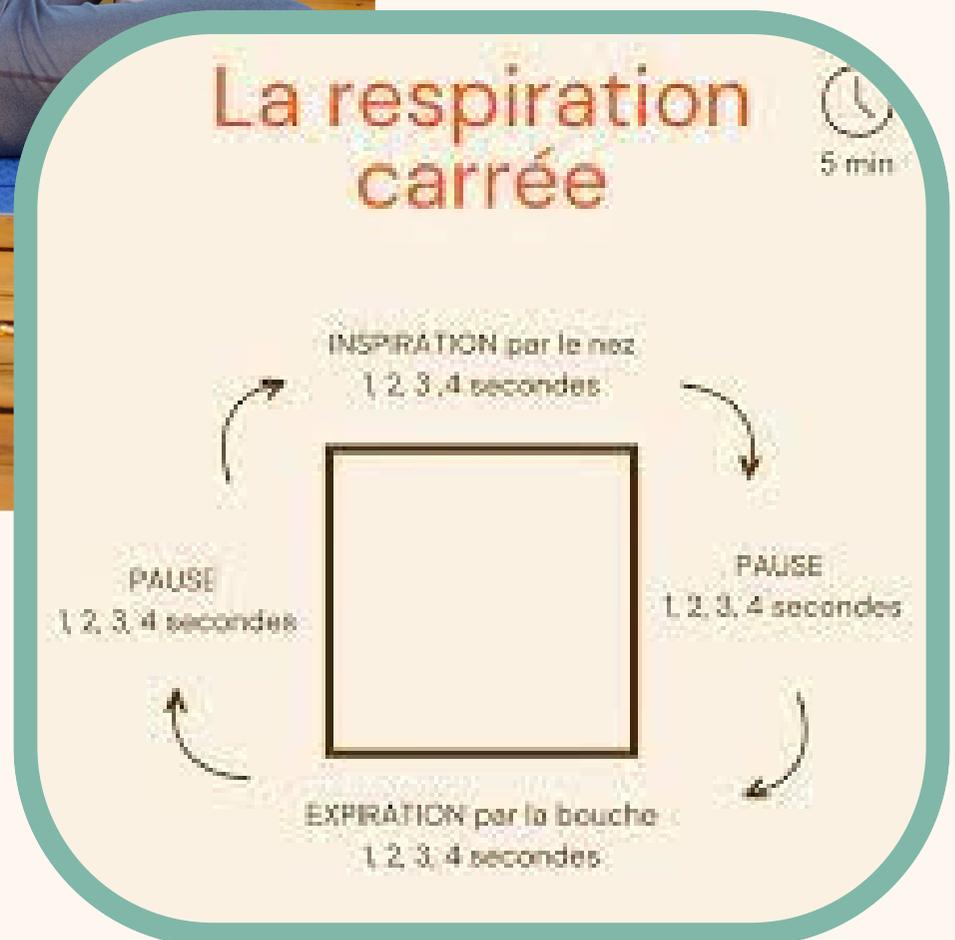
Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Relaxation et Respiration

Posture
du poisson
6 Respirations



Sama Vritti
Pranayama



Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Au fur et à mesure que je modifie
mes pensées, le monde autour de
moi se transforme.

LOUISE L. HAY

A méditer :
Qu'elle est la
qualité de tes
pensées ?

Séance créée par Géraldine PACALIN
"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr



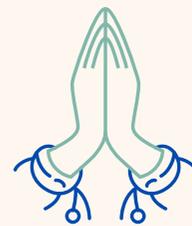
Prends un moment de calme à la fin de cette pratique pour accueillir tes ressentis.

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