



Séance Yoga

Pratique de 30 mn

On s'ancre

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.

Echauffement

Posture de la
chaise
4 Respirations

INSPIR

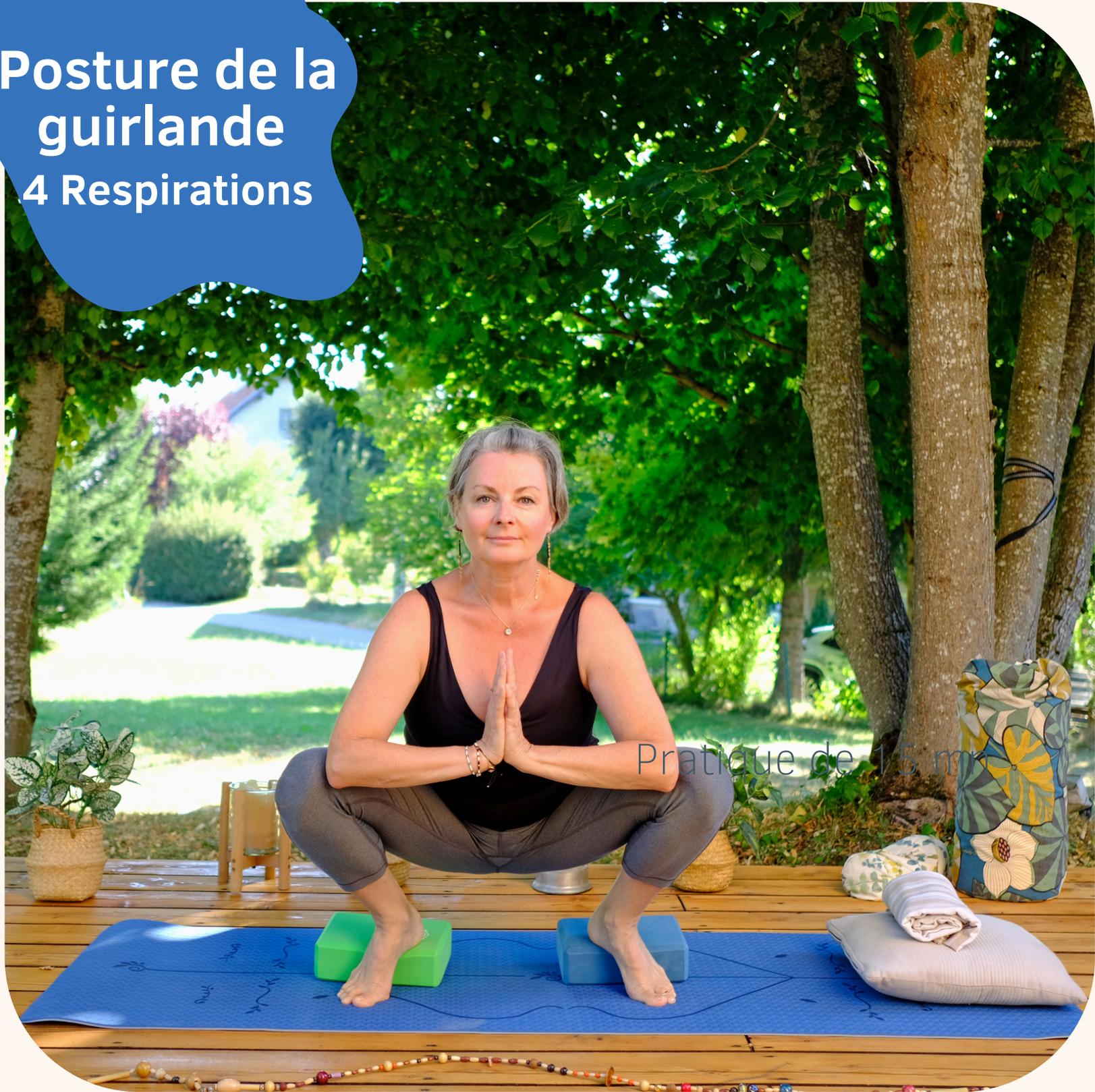


EXPIR

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

Centre ton bassin

Posture de la
guirlande
4 Respirations



Pratique de 15 min

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

On s'aligne avant et après
la posture de l'arbre

Posture de la
montagne
6 Respirations



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

On s'ancre

Posture de
l'arbre
4 Respirations
de chq côté



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

On se rééquilibre

Posture de
la flexion
6 Respirations

INSPIR



EXPIR



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

Posture du
chien tête
en bas
6 Respirations

On se renforce en douceur



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

Posture
Apanasana
6 Respirations

Relâche tout le corps



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

On s'ancre par le souffle

Posture du
poisson



Cohérence Cardiaque

INS → 5 sec

EXP → 5 sec

pendant 5 minutes

UJJAYI
Pranayama

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



**QUI NE SE PLANTE
JAMAIS N'A AUCUNE
CHANCE DE POUSSER.**

PROVERBE ARABE

**A méditer :
Qu'apprends-tu
de tes
erreurs ?**

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



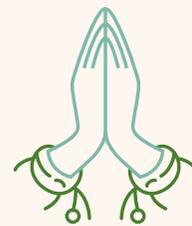
Prends un moment de calme à la fin de cette pratique pour accueillir tes ressentis.

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