Séance Yoga

Pratique de 30 mn

On se met en joie

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 ou 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.

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

Posture du chien à 3 pattes

6 Respirations de chq côté

On met du mouvement dans ses hanches

INSPIR

EXPIR

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

Posture du chien tête en haut
6 Respirations

On ouvre tout le corps

Séance créée par Géraldine PACALIN

"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Posture de la flexion
6 Respirations

On etire son dos

INSPIR

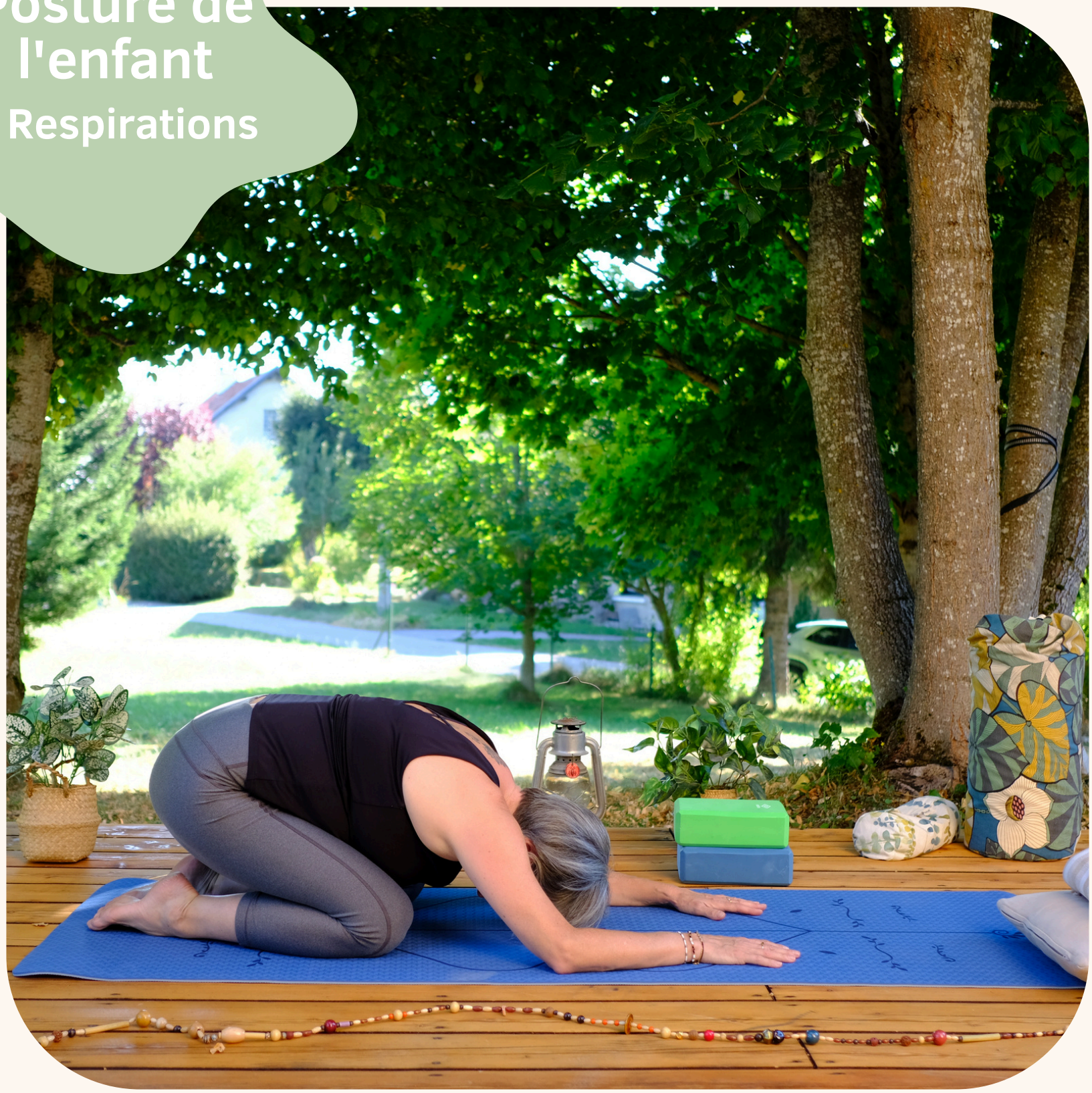
EXPIR

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

Posture de l'enfant

6 Respirations

Relâche tout le corps



Séance créée par Géraldine PACALIN

"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Posture de la pince

4 Respirations

Etire l'arrière de tout le corps

INSPIR

EXPIR

Séance créée par Géraldine PACALIN

"La Boîte à Plumes " www.lbpsophrologie.fr

Posture table à 2 pieds

4 Respirations

Légère inversion pour le calme

EXPIR

INSPIR

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

On ramène la joie

HAPPY BABY POSE

6 Respirations

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

Le souffle de l'énergie

6 cycles de respirations

On respire le bonheur

VILOMA
UJJAYI
Pranayama

Respiration par narine alternée

INS → narine gauche
Rétention
EXP → 2 narines
INS → narine droite
Rétention
EXP → 2 narines

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

A méditer :
Qu'elle est votre intention pour votre avenir ?

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