

Séance de Yoga – niveau intermédiaire

Thème : Séance Asana et Pranayama : Dharana : concentration dans la détente.

Durée : ~1 heure à 1h30

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
|  <p>Savasana</p> |  <p>1 cycle de Kapalâbhâti ~50-75 petites expirations rapides, inspiration naturelle.</p> |  <p>Ujjayi Anuloma 6 cycles. 1 cycle = Inspire Ujjayi (2 narines) Expire narine gauche Inspire Ujjayi (2 narines) Expire narine droite.</p> |  <p>Surya Namaskar 3 à 5 cycles</p> | |
|  <p>Expire Inspire Expire / Respire Etirement des ischio-jambiers 1x dynamique G/D ; 1x statique G/D</p> |  <p>Dvipadapittham 3x dynamique (déroulement dos) 1x statique</p> |  <p>Vrjksasana G / D</p> |  <p>Trikonasana G / D</p> | |
|  <p>Parivritti Trikonasana G / D</p> |  <p>Utthita Parsvakonasana G / D</p> |  <p>Parsvottanasana G / D</p> |  <p>Prasarita Padottanasana</p> | |
|  <p>Parvathanasana Jambes croisées G / D</p> |  <p>Torsion allongé sur le dos G / D</p> |  <p>Uttanasana</p> |  <p>Sarvangasana</p> |  <p>Apanasana</p> |
|  <p>Pascimottanasana</p> |  <p>Bhujangasana</p> |  <p>6 cycles de Nadi Shodhana 1 cycle = Inspire G / Expire D / Inspire D / Expire G.</p> |  <p>Savasana</p> | |

G = gauche / D = droite