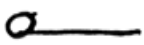
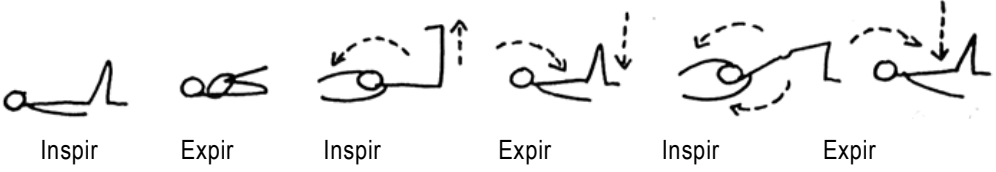

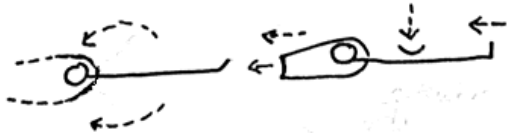























Cours de Yoga débutant ou intermédiaire

Thème : Première approche d'Uddiyana Bandha = Contraction des muscles de l'abdomen, en rentrant le ventre. Ce Bandha permet d'amener l'énergie vers le haut dans le corps (Udana) mais aussi de la concentrer au centre (Samana, au niveau du ventre).

Durée : ~1 heure à 1h30

 <p>Savasana</p>	 <p>Inspir Expir Inspir Expir Inspir Expir</p> <p>Enchaînement : 3x</p>						
 <p>Supta Baddha Konasana</p>	 <p>Inspir Expir</p> <p>Amener les bras derrière la tête Doigts croisés, paumes retournées, rentrer le ventre</p>	 <p>Ujjayi</p>	 <p>Surya Namaskar</p>				
 <p>Uddiyana Bandha Expir, ventre et menton rentrés. Rétention à vide aussi longtemps de confortable. Relâcher ventre et menton avant d'inspirer.</p>		 <p>Inspir/Expir Inspir Expir Inspir Expir Respir Inspir</p> <p>doigts croisés paumes retournées doigts croisés remonter en déroulant le dos</p> <p>Enchaînement : 3x</p>					
 <p>Parsvakonasana gauche / droite</p>	 <p>Parsvottanasana gauche / droite</p>		 <p>Parvrtti Utkatasana gauche / droite</p>				
 <p>Utthita Hasta Padangusthasana gauche / droite avec sangle (sauf si la sangle n'est pas nécessaire)</p>		 <p>Prasarita Padottanasana</p>		 <p>Savasana</p>	 <p>Viparita Karani</p>		

 <p>Apanasana</p>	 <p>La Barque : Jambe gauche + bras droit puis inverser 2 bras + 2 jambes</p>		
 <p>Après la barque : dos rond, puis s'asseoir sur les talons en étirant le dos front au sol, puis assis en Vajrasana (assis sur les talons)</p>		 <p>Approche de Malasana Assis accroupis. Eventuellement rouler le tapis sous les talons</p>	 <p>Accroupi, mains jointes en Namasté</p>
 <p>Janushirsasana gauche / droite</p>	 <p>Maryciasana gauche / droite</p>	 <p>Parvathasana Jambes croisées (2 côtés) : mettre d'abord la jambe droite, puis croiser la gauche. Puis inverser l'assise.</p>	
 <p>Ujjayi Anuloma Inspir : en Ujjayi 2 narines - Expir : Narine gauche Inspir : en Ujjayi 2 narines - Expir : Narine droite</p>		 <p>Savasana Relaxation finale</p>	