

Petit programme de yoga énergisant et ressourçant préparé par Magali :

- **au sol** :

- posture du papillon.

- **debout** :

- posture de la montagne

- posture de l'arbre

- salutation au soleil (3 fois)

- posture du guerrier (de chaque côté)

- petite marche sur place

- pince debout (relâcher doucement en direction du sol la tête, la nuque, le dos)

- posture de l'éléphant (dans la posture tête en bas, bras souples, paume de main contre paume de main, les bras se balancent. Faire quelques pas) ; retour à la position debout en douceur.

- **assis** :

- posture du diamant ou en tailleur (dépôt des contenus négatifs puis accueil du bien-être de la séance)

- posture de la pince (une jambe pliée, l'autre tendue, buste relâché. De chaque côté, puis complète)

- posture du vélo (pédalage et rétropédalage avec mains au sol ou de chaque côté de la taille)

- **allongé** :

- déroulé du dos au sol très lentement

- torsions (jambes pliées, des deux côtés, plusieurs fois)

- posture du pont (bassin poussé vers le haut, fessiers bien contractés)

- posture de la table (redéposer lentement le dos au sol puis s'installer dans la table).

- rotation de la hanche (une jambe allongée, l'autre pliée. Lever le pied et décrire avec le genou de la jambe pliée un cercle. Des deux côtés.

- posture complètement relâchée au sol.