
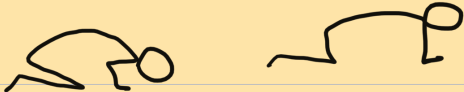


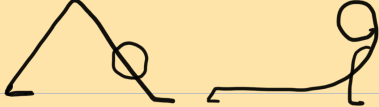
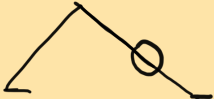

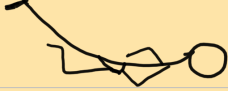




# HATHA YOGA

	<p>S'installer confortablement dans la posture de l'enfant</p> <p>prenez le temps de détendre votre visage, votre tête</p> <p>prenez le temps de ressentir le poids du corps et le mouvement du souffle</p>	<p>Une fois pris conscience du souffle, dirigez votre attention dans le dos</p> <p>développez les mouvements du souffle dans le dos jusqu'à ce que vous ayez oublié le monde qui vous entoure</p>
	<p>En douceur, commencez à bouger en inspirant vous déplacez le corps vers l'avant, mais sans mettre tout le poids sur les poignets</p> <p>en expirant revenez en arrière sans relâcher tout le poids sur les sol</p>	<p>Commencez au rythme de votre respiration naturelle</p> <p>ensuite ralentissez progressivement et revenez à votre rythme naturel avant de changer de posture</p>
	<p>Le chat</p>	<p>Insp: le long de la colonne vertébrale, bas vers le haut, le dos se creuse doucement</p> <p>Exp: toujours du bas vers le haut arrondir le dos et rentrer doucement le ventre</p>
	<p>En dynamique, sans relâcher le poids du corps, même s'il peut toucher le sol</p> <p>Les pieds et les mains sont les points d'encrages, ils ne bougent pas, le corps suit le souffle</p>	<p>Insp: vers l'avant</p> <p>Exp: vers l'arrière</p>
	<p>Sans toucher les sol avec le corps, que sur les mains et les pieds</p> <p>On accentue les étirements vers l'arrière (jambes) vers l'avant (colonne vertébrale)</p>	<p>Insp: vers l'avant</p> <p>Exp: vers l'arrière</p>
	<p>Garder la posture équilibre du poids du corps sur les 4 points d'appuis</p> <p>détendre complètement la CV la tête</p>	<p>respirations lentes et profondes</p>
	<p>Repos posture de l'enfant</p>	<p>Se détendre, respiration spontanée</p> <p>J'observe sans modifier</p> <p>J'accepte ce qui se passe</p>
	<p>La demi-sauterelle</p>	<p>Une fois de chaque côté</p> <p>Au rythme qui vous est agréable</p> <p>Si des tensions apparaissent imaginez de les dissoudre avec votre souffle qui se dirige directement dans la zone sensible</p>
	<p>Torsion jambe fléchie à 90°</p>	<p>Une fois de chaque côté</p> <p>Au rythme qui vous est agréable</p> <p>Si des tensions apparaissent imaginez de les dissoudre avec votre souffle qui se dirige directement dans la zone sensible</p>
	<p>Torsion complète</p> <p>entrer dans la torsion avec les jambes fléchies</p> <p>Les déplier une fois entrés dans la posture et seulement si c'est confortable sans forcer</p>	<p>Une fois de chaque côté</p> <p>Au rythme qui vous est agréable</p> <p>Si des tensions apparaissent imaginez de les dissoudre avec votre souffle qui se dirige directement dans la zone sensible</p>