

Thème de la semaine: **Se connecter à son être intérieur**

Semaine du 9 Novembre

Mantra: Jaya Ganesha <https://youtu.be/92FCwDjHDME>

Savasana – Prêtez attention aux endroits de votre corps qui touchent le tapis. Ramenez votre conscience vers votre Respiration Abdominal. Contractez le ventre à la fin de chaque expiration.



La Torsion allongée Jathara Parivartanasana Inspirer et étirer les côtes, expirer complètement et faites une pause entre chaque respiration.



Le Papillon Allongé – Supta Baddha Konasana – Vous allez sentir l'étirement à l'intérieur des cuisses et une légère compression au bas du dos.



La Posture des genoux à la poitrine - Enlace les genoux et rentrez le menton vers la poitrine.



Des roulades ou allongez-vous sur un côté, puis redressez-vous lentement.

Posture Assise jambes croisées.



Flexion Latérale Assis – Inspirez levez le bras gauche sur le côté et au-dessus de votre tête ; Expirez et glissez votre main droite sur le sol, en laissant votre torse, tête et bras gauche suivre comme vous penchez vers la droite. Ne laissez pas vos fesses quitter le tapis.



Pranayamas Connectez-vous à l' instant présent

La Respiration en 3 Temps – Posez votre mains sur le plexus solaire et essayez de sentir la chaleur intérieure. Inspirez et gonflez le ventre, étirez les cotes et clavicules. Expirer lentement et ressentez la pause respiratoire avant d'inspirer à nouveau.

Ramenez les mains en prière vers le haut, baissez les épaules et respirez spontanément, la concentration entre les sourcils.



Surya Namaskar – La Salutation au Soleil

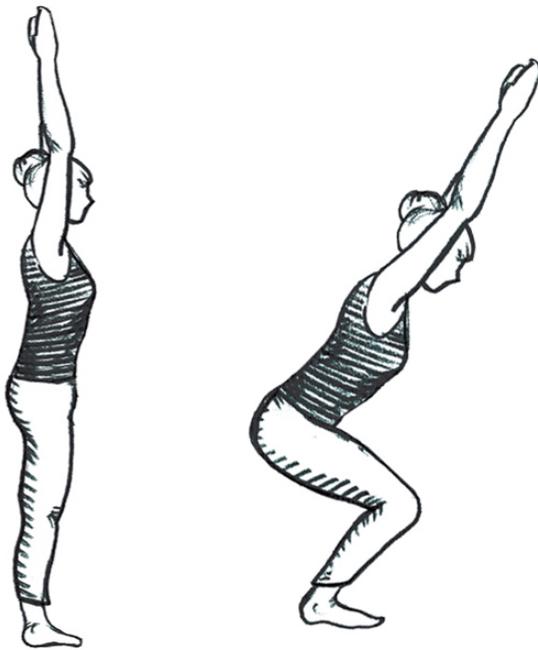
Après 3 cycles complets.

Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps



Posture d'équilibre – La Posture de la Chaise – Utkatasana

Inspirer vers le haut et expirer et baisser le bassin.



Faites attention au alignement du bassin -



Balāsana – La Posture d’enfant : S’abandonner à l’instant présent. Se reconnecter avec l’enfant en chacun de nous et ainsi se reconnecter avec l’univers tout entier.



La Posture sur les Epaules - Sarvangāsana



Poisson - Matsyāsana



Savasana – Bouger délicatement la cervical à gauche et à droite.

Chat/Vache – 5 minutes



La Pince Assise – Pashimottanasana 3 fois 2 minutes



Ouverture Latérale avec Respiration en 3 Temps



La Posture de l'angle Latéral



Posture du Triangle - Trikonasana



La Posture de Prière Namaskarasana Dynamique

Inspirer



Expirer – relaxer la cervical au tapis.

Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra : https://youtu.be/Y-knD-U7_ik

Méditation Dynamique avec Rotation de cervical- Écouter son intuition et sa petite voix intérieure.

Apprivoiser la nature: Prenez le temps de marcher dans la nature, d'écouter les oiseaux chanter, de prendre un arbre dans ses bras.

Je vous souhaite beaucoup de paix, de courage et de positivité pour traverser cette période difficile.

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

OM Shanti