

Thème de la semaine: **Réalisez votre côté Divin**

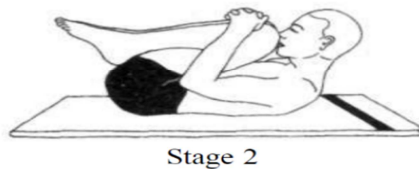
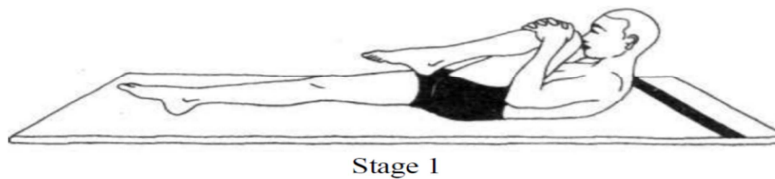
**Semaine du 23 Novembre**

**Mantra:** <https://youtu.be/0DSILlqfOrk>

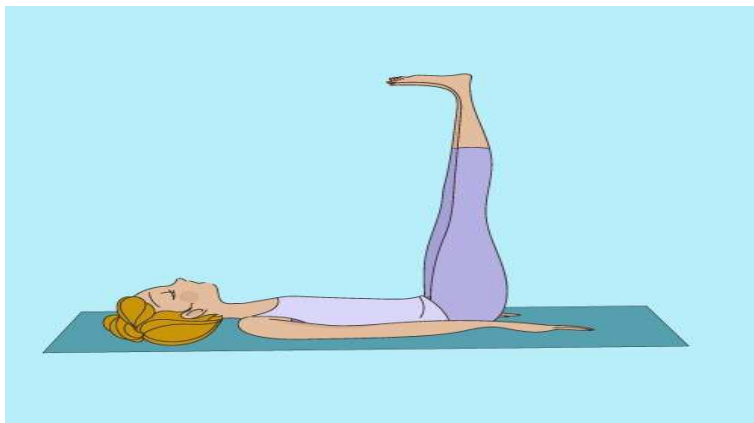
**Savasana** – Portez votre attention sur tout ce qui vous entoure et ensuite vers l'intérieur. Sentir la pause entre chaque respiration.



**La Posture des genoux à la poitrine** - Inspirer et ramener le nez vers le genou. Expirer et enlacer les genoux.



**La Posture du Bâton Allongée** – Contracter les jambes, plantes des pieds vers le ciel et menton vers la poitrine. Ventre active



**Posture Assise jambes croisées – Padmasana** permet au corps, à la respiration et à l'esprit de s'aligner. Pouce et index se touchent.



Conscience au troisième œil, entre les sourcils.

**Pranayamas** Connectez-vous à votre rythme respiratoire.

**La Respiration en 3 Temps avec Rétention Poumons vides** – Inspirez ventre, poitrine, clavicule et expirer complètement, faites une pause avant d'inspirer à nouveau.

**La Respiration pour libérer les anciennes énergies et le mental** – Garder les bras actives et les paumes de mains vers le ciel. Inspirer et faites monter le Prana, expirer complètement et contracter le ventre.



## Surya Namaskar – La Salutation au Soleil

Après 3 cycles complets.

## Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps



Inspirer au centre et expirer vers les côtes :

## Posture d'équilibre – La Posture du Danseur Cosmique



**L'Ange au Repos** – Placez la jambe gauche pliée en rotation externe en avant et la jambe droite pliée en rotation interne en arrière. Penchez – vous vers l'avant



**La Posture du Pigeon**

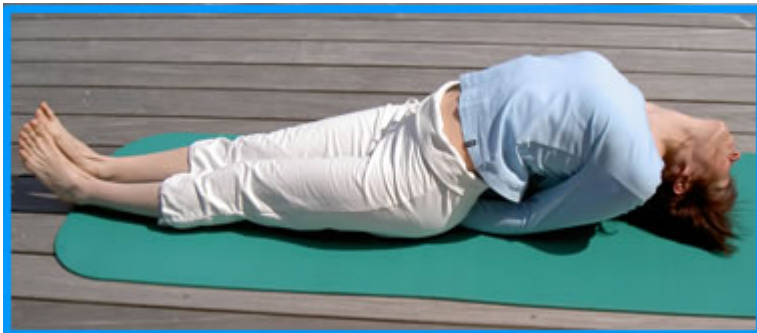


## La Posture de La Sauterelle

En position allongée sur le ventre, les pieds joints et bien tendus et étirés ; posez les bras le long du corps en tournant les paumes des mains vers le bas. Posez votre front au contact sur le sol. Dégagez bien les oreilles des épaules. 5X chaque cote.



## Poisson - Matsyasana



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

**Pashimottanasana** 3 fois 2 minutes



**Les Postures du Guerrier – Garder le genou et cheville de la jambe pliée dans la même ligne**



**La Posture du Bateau Dynamique**

**Inspirer contracter le ventre**



**Expirer et rentrer le menton vers la poitrine.**



**Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra** : <https://youtu.be/MyymAyUiljs>

**Méditation Dynamique avec Rotation des épaules.**

**« Le danger et l'ego sont nés ensemble mais l'ego est le plus dangereux des deux »  
Paramhansa Yogananda**

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti