

Thème de la semaine 07 décembre : **Cultiver la Légèreté**

**Mantra:** <https://youtu.be/ZD1pFQDN3DY>

**Savasana** – Connectez-vous à votre centre, à votre respiration abdominal. Relaxer votre corps et votre esprit.



**Le Bébé Heureux** – Pousser la lombaire au tapis, pieds et genoux vers l'extérieur.



**L'étirement du Chat** – Respiration Complete dans la posture, Inspirez et Etirez les cotes.



**Enlacer les genoux** et poussez la cervical vers le tapis, rentrez le menton et détendez le bas du dos.

**Des roulades en avant et en arrière.**

**Posture Assise jambes croisées – Padmasana**

**Pranayamas** – Régule le souffle et accroît l'énergie vitale. Prana est la force qui anime notre corps et esprit. Ralentissez le souffle



**La Respiration Ventrale** – Asseyez – vous dos droit, détendez la mâchoire et le visage. Ramener les épaules vers le bas, ouverture de poitrine et ramenez les mains sur le bas du ventre. Inspirer sur 5 temps en sentant vos mains puis expire sur 5 temps.

**La Respiration Carrée** – Inspirez profondément, puis expirer par la bouche en soupirant. Inspirez sur 4 temps, retenez votre souffle sur 4 puis expirez sur 4, retenez ensuite votre souffle sur 4 temps et recommencez un nouveau cycle.

**Surya Namaskar – La Salutation au Soleil – 6 X**

**Montagne – Tadasana** avec La Respiration en 3 Temps



**Posture d'équilibre – Le Guerrier III** Contracter le ventre et regarder vers le tapis, le talon ne dépasse pas le bassin. Les mains ensemble en prier, étirez les bras vers l'avant.



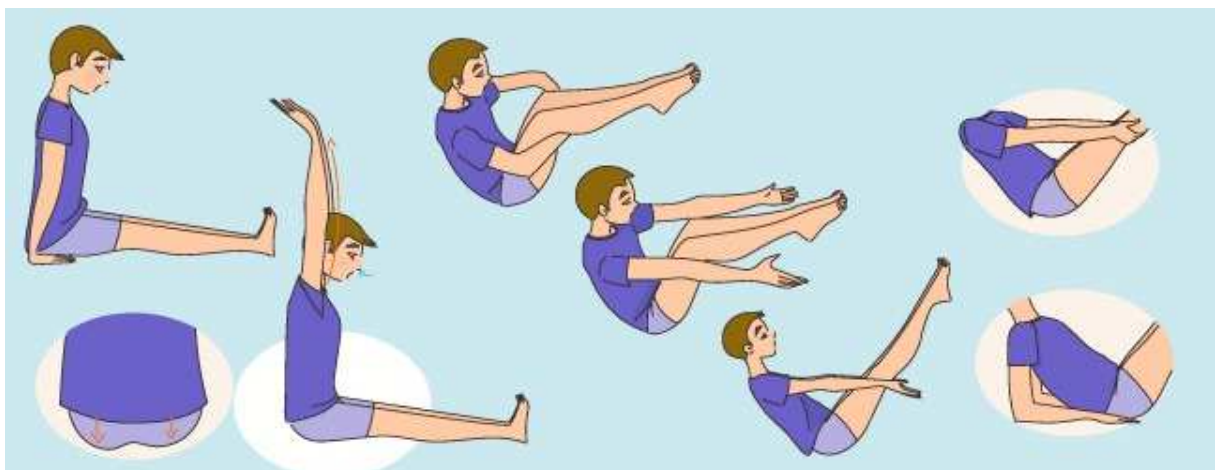
## Le Triangle



**La Posture de L'Enfant – Lâcher Prise et respirez dans la posture**



**Le Bateau Papipurna Navasana** Inspirer contracter le ventre, poitrine ouverte .





**Le Chameau** – Détendez le visage et respirer avec ouverture de poitrine.

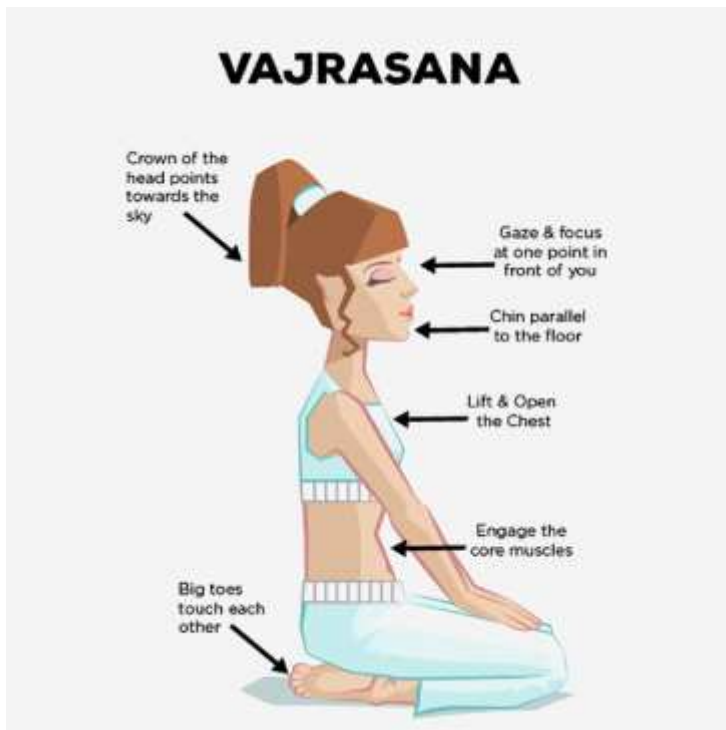


**La Posture de L'Enfant.**

**La Déesse – UTKATA KONASANA** Inspirer étirez vers le haut, mains en prière et expirez et fléchissez les genoux pour vous placer en squat, gardez le dos droit, pieds et genoux vers l'extérieur.



**Le Diamant – Vajrasana avec Respiration en 3 Temps**



**Le Diamant Allonge** – Ecartez les pieds, poser les coudes sur le tapis, Respiration Abdominal.



**La Torsion Assise** – Inspirez vers le haut et expirez regardez derrière vous.



Asseyez-vous en tailleur, ischions ancrés au sol, faites des cercles avec le haut du corps en partant de la taille. Inspirez en arrière et expirez en avant.

**Poisson – Matsyasana** – Ramenez la conscience au centre de la poitrine.



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

**Pashimottanasana** – une jambe pliée. 3 fois 2 minutes



**Flexion Avant** – Pieds flex et ventre active. Inspirer vers le haut expirez étirez vers le bas.







**La Posture du Soleil – Purvottanasana** – Gardez le regard aligne avec la posture de la cervical. Pieds à plat.



**La Posture de Demi Pont Dynamique** – Inspirer étirez le bassin vers le haut et étirez une jambe; expirer pliez la jambe.



**Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra <https://youtu.be/1ZYbU82GVz4>**

**Méditation Dynamique** – Rotation de cervical, le mouvement est douce et lent, respiration en 3 Temps, concentration au troisième œil.

« J'ai besoin D'ÊTRE dans mon corps pour lâcher prise»

Adèle Tiaga Charan Kaur

J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti