

Thème de la semaine: **Détendre Votre Esprit**

Mantra: <https://youtu.be/UlnHON3tAXo>

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



La Posture des genoux à la poitrine - bercez-vous, enlacer les genoux et basculer de droite e à gauche.



La Montagne Allonge – Supta Tadasana - Inspirer et étirer, rentrer le menton, pieds flex.



Le Papillon Allongé – joignez les plantes des pieds et placez les mains sur les cuisses. Conscience entre les sourcils, expansion de la respiration abdominal, exagérez le mouvement de gonfler et contracter le ventre.



Des roulades en avant et en arrière.

Posture Assise jambes croisées – Padmasana

Pranayamas Connectez-vous à votre rythme respiratoire.



La Respiration des chakras supérieures – Etirez le sommet de la tête vers le haut et éloigné les épaules des oreilles. Poitrine ouverte. Inspirer et ramenez votre conscience au troisième œil, entre les sourcils. Expirer et ramenez votre attention au sommet de la tête.

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



La Respiration du Lion – Posture Assise jambes croisées, Inspirez et expirez avec bouche ouverte, regarde vers le plafond et langue étirer.

Surya Namaskar – La Salutation au Soleil

Après 5 cycles complets.

Montagne – Tadasana avec La Respiration en 3 Temps



Inspirer au centre et expirer vers les côtes :

Posture d'équilibre – Le Plonger – Contracter le ventre et regarder légèrement vers le haut, doucement élevé les talons du tapis et plongez vers le sol.



La Posture de L'Enfant



Le Chien Tete en Haut - Inspirer et poser les mains dans la largeur des epaules, contracter les jambes et les fessiers et soulevez le hanche et les cuisses du tapis, poitrine ouverte .



Le Chien Tête en bas – pliez les genoux si vous talons ne touchent pas le sol.



Inspirer et soulever une jambe, attention à ne pas pivoter le bassin. 3X



La Grenouille – Ecartez les genoux, les orteils vers l'extérieur.



Savasana – Respiration en 3 Temps

Sarvangasana – La Chandelle, jambes détendus, ramener votre conscience dans la région de votre gorge.



Pliez les genoux et ramenez les jambes ensemble vers votre front, pieds détendus.



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



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

Pashimottanasana 3 fois 2 minutes



MICHAEL WINOKUR

La Posture de l'Archer Dynamique – Inspirer étirez le pouce ver votre nez et expirer pliez la jambe d'avant. 2 minutes chaque coté.



Relaxation Finale 15minutec avec le Mantra <https://youtu.be/7HBWkAfo6ls>

Méditation Dynamique – Fixation du regard dans une flamme de une bougie pendant 2 minutes.

« Laissez votre respiration délier les nœuds dans votre corps et votre esprit »



J'espère pouvoir vous accueillir de nouveau très bientôt.

Belle semaine,

OM Shanti