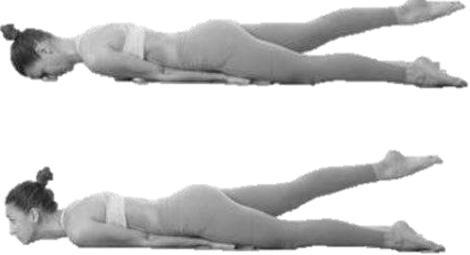


SEANCE DE YOGA FEMININ mars 1/3

		
<p>1. SAUTERELLE jambes 10x dynamique de chaque côté</p>	<p>2. SAUTERELLE bras 10x dynamique de chaque côté</p>	<p>3. SAUTERELLE jambes et bras 10x dynamique de chaque côté</p>
		
<p>4. SAUTERELLE statique variante 10 respirations toniques du ventre</p>	<p>5. SAUTERELLE 7 ou + respirations</p>	<p>6. SPHINX 7x mvt tête + 10 respirations complètes statique</p>



		
<p>7. CROCODILE 7 à 10 respirations complètes</p>	<p>8. DAUPHIN 3 à 10 respirations régulières</p>	<p>9. PAUSE si besoin Assise sur genoux. Reprise respiration naturelle.</p>
		
<p>10. Fente basse 10 respirations complètes</p>	<p>11. CHAT DOS ROND / DOS CREUX 5-10x dynamique – respiration lente et longue</p>	<p>12. DEMI-TORSION assise 8/8 - 12/12 – 16/16 respirations. 5 à 10 mn chaque côté</p>



		 <p style="text-align: center;">OM NAMAH SHIVAYA</p> <p style="text-align: center;">OM – NA-MA-SHI-VA-IYA</p>
<p style="text-align: center;">13. PAUSE allongée Reprise respiration naturelle</p>	<p style="text-align: center;">14. BRAHMARI PRANAYAMA Bourdonnement abeille. 6 cycles</p>	<p style="text-align: center;">15. MANTRA 27, 54, 108 fois ou + oral, 9 fois mental, ajna, silence</p>
		
<p style="text-align: center;">16. MEDITATION de la respiration Assise ou allongée.</p>		

