

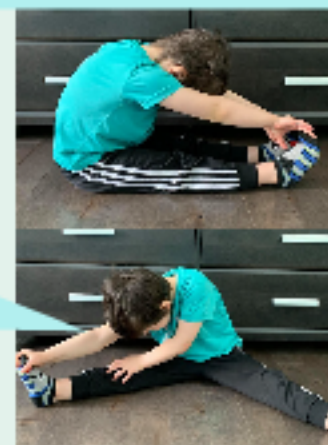
Rester zen...

DEPUIS QUELQUES ANNÉES, LE YOGA PREND DE PLUS EN PLUS DE PLACE PARMI LES SPORTS PRATIQUÉS. IL S'AGIT D'UN EXCELLENT MOYEN DE BOUGER, TOUT EN PERMETTANT DE SE CENTRER SUR SOI. VOICI DONC UNE PETITE CAPSULE, QUI VOUS PERMETTRA D'EN DÉCOUVRIR D'AVANTAGE SUR CETTE PRATIQUE.



Une période de yoga peut commencer et terminer avec un moment de détente que l'on appelle le « savasana ». Cette étape peut se réaliser en position assise, ou couchée. Il s'agit d'un moment pour faire le vide, se centrer sur soi et contrôler sa respiration.

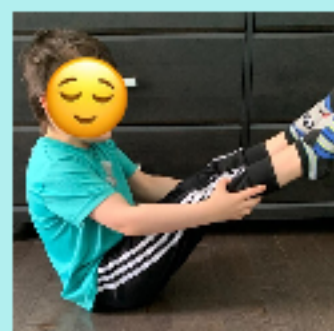
Pour éviter les blessures, il faut s'assurer de faire des étirements avant et après la séance de yoga.



La période de yoga doit se dérouler dans un endroit calme et dans une ambiance reposante.

Pour agrémenter la séance, il est possible d'écouter une musique douce.

Pour le confort, on propose de s'installer sur un petit matelas prévu à cet effet.



POSTURE DU BATEAU



POSTURE DE L'ARBRE



POSTURE DU CHIEN



POSTURE DU PAPILLON

Voici une sélection de postures de yoga que tu peux faire un peu partout, même en voiture!

YOGA

Fais les postures de ton choix et garde la pose durant cinq grandes respirations.



LE PAPILLON



LA TORTUE



L'HUÎTRE



L'ARCHER



LE BATEAU



LA BRANCHE



L'ÉCREVISSE



L'ARAIGNÉE



L'ÉVENTAIL



LA PINCE