



Yin Yoga de Noël

• 45 minutes



cielmonyoga.fr
Strasbourg, France 
Juliette & Luigi

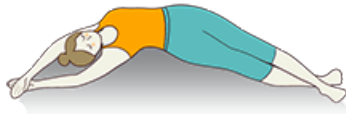
Maintenez chaque posture pendant 3 à 5 minutes.

Relâchez les muscles, laissez la gravité agir.

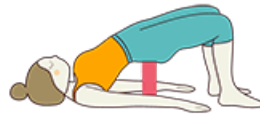
Pensez à pratiquer chaque posture asymétrique des deux côtés

on privilégie une respiration naturelle, ventrale et consciente, qui accompagne l'immobilité et favorise le relâchement profond

si le souffle devient irrégulier ou forcé, c'est signe qu'on est allé trop loin .



1. Variante de la pose de la banane Variante Bananasana
Répétez la posture de l'autre côté



2. Bloc de posture du pont Bloc
Setubandha Sarvangasana
Utilisez un bloc sous le bassin ou
traversin pour plus de confort
(voir pose suivante)



3. Coussin de soutien pour la posture du pont Traversin
Setubandha Sarvangasana



4. Posture de libération du vent
Pawanmuktasana



5. Blocs de soutien pour la posture du cerf Blocs de renfort
Mrigasana

Répétez la posture de l'autre côté
utilisez un traversin sur 2 blocs
(ajustez la hauteur selon votre confort)



6. Fente basse avec blocs
Répétez la posture de l'autre côté
mains sur les blocs



7. Étirement croisé des épaules

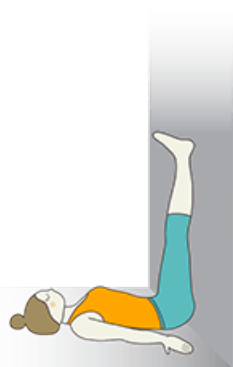


8. La posture de l'arbre en position couchée Supta
Vrksasana

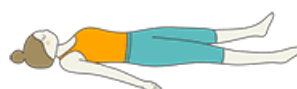
Répétez la posture de l'autre côté



9. Posture de l'angle lié en position couchée Supta Baddha
Konasana



10. La posture des jambes contre le mur Mur de Viparita Karani



11. La pose du cadavre
Shavasana