

Fiche Yoga

Voici plusieurs positions de yoga que vous pouvez réaliser chez vous pour relaxer, vous détendre pendant cette période de confinement.

Vous pouvez, sur les différentes positions, prendre le temps que vous souhaitez et répéter les exercices de souffle autant de fois.

La playlist pour cette séance

- **James Bay** « Let it go »
- **Jason Mraz** « I'm yours »
- **Flora Cash** « You're somebody else »
- **Birdy** « Skinny love »
- **Birdy** « People help the people »
- **Israel Kamakawiwole** « Over the rainbow »
- **Zoe Wess** « Control »
- **Petit biscuit** « Sunset lover »
- **Lewis Capaldi** « Before you go »
- **Dean Lewis** « Be alright »
- **Gavin James** « Always »

Position N° 1

→ Allongez-vous au sol, le dos doit toucher le sol.

→ croisez une jambe par-dessus l'autre jambe tendue puis tournez la tête à l'opposé de la jambe pliée.



Position N°1

Position N° 2

- Placez-vous sur les genoux, avec les fesses qui reposent sur les talons.
- Tendez vos bras le plus loin possible devant et posez votre tête sur le tapis. Au moment où vous vous penchez vers l'avant expirez et quand vous vous redressez, il faut inspirer.



Position N°2

Position N° 3

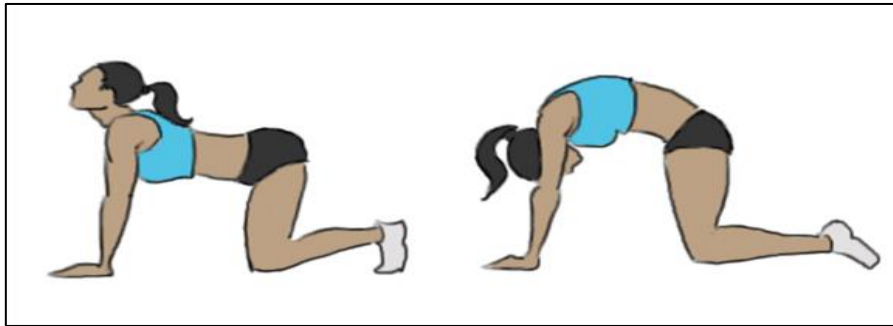
- Allongez-vous sur le sol.
- Ramenez l'un de vos genoux contre votre poitrine, l'autre jambe est tendue au sol. Puis changez de jambe.
- Pour finir, vous pouvez également ramener les 2 jambes en même temps contre votre poitrine.



Position N°3

Position N° 4

- Placez-vous à 4 pattes, les mains sont posées au sol puis faites le dos rond et ensuite le dos creux.
- Quand vous faites le dos creux vous inspirez et à l'inverse vous expirez quand vous êtes dans la position du dos rond.



Position N°4

Position N° 5

- Placez-vous en tailleur sur votre tapis.
- Tournez doucement votre tête dans un sens en fermant les yeux. Ensuite, changez de sens.



Position N°5

Position N° 6

- Mettez-vous en position semi-allongée sur le ventre.
- Les jambes contre le sol, relevez votre tête et le haut du corps.
- Tentez d'être le plus droit possible



Position N°6

Position N° 7

- Placez-vous contre un mur, le dos est contre le sol et mettez vos jambes contre le mur.
- Les jambes sont tendues et vos bras écartés sur le côté.



Position N°7

Position N° 8

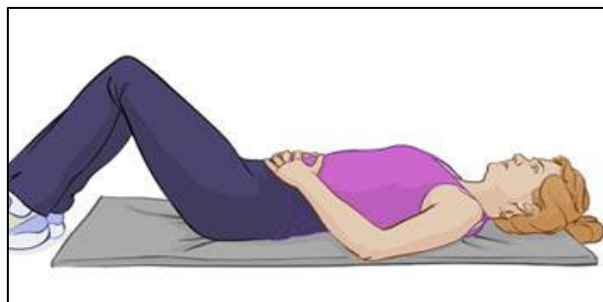
- Mettez-vous au sol, il y a une jambe qui est tendue
- Pliez la deuxième jambe et ramenez là vers vous.
- Puis tenez la jambe pliée en mettant vos mains sur votre genou.



Position N°8

Position N° 9

- Allongez-vous sur le dos
- Mettez vos mains sur votre ventre.
- Ensuite inspirez et expirez en gardant la main sur le ventre.



Position N°9

Position N° 10

- Mettez-vous en boule et faites en sorte d'être le plus petit possible.
- Placez-vous sur un côté puis inversez ensuite.



Position N°10

