

## Déroulement de la séance :

1°-- mouvements debout : alterner un mouvement de jambe avec un mouvement de bras  
penser au ventre pour développer le hara

2°-- articulations : synchroniser le souffle et le mouvement

3°-- mouvements de bras : 1° mouvement de bras + salutation à la lune

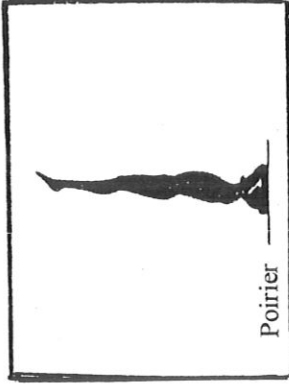
2° mouvement de bras + ramper

3° mouvement de bras + posture de la montagne

4°-- séance posturale :

- avant le poirier, maintenir la posture allongé sur le dos, les jambes le long du mur
- après le poirier, avant la demi chandelle, maintenir la posture assis sur les talons, front par terre
- entre chaque posture détente :  
sur le dos : 2 respirations profondes puis 2 respirations normales  
sur le ventre : 2 respirations ventrales puis 2 respirations normales
- après la torsion ( dernière posture ), s'allonger sur le dos, jambes pliées sur le ventre, maintenir un peu, puis étirement, une jambe après l'autre en expirant
- à la fin de la séance, détente 3 à 4 minutes sur le dos après une ou deux respirations profondes, puis étirement, les bras le long du corps en expirant.

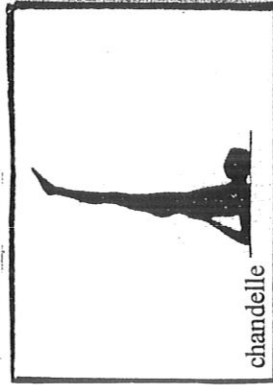
## Séance posturale



Poirier



demi-chandelle



chandelle



charrue



poisson



pince couchée



pince assise



cobra



demi-sauterelle

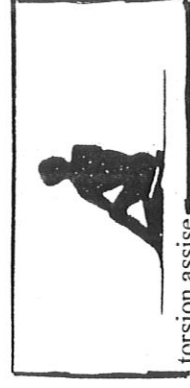
demi-sauterelle, jambe pliée



sauterelle



arc



torsion assise

ou torsion couchée