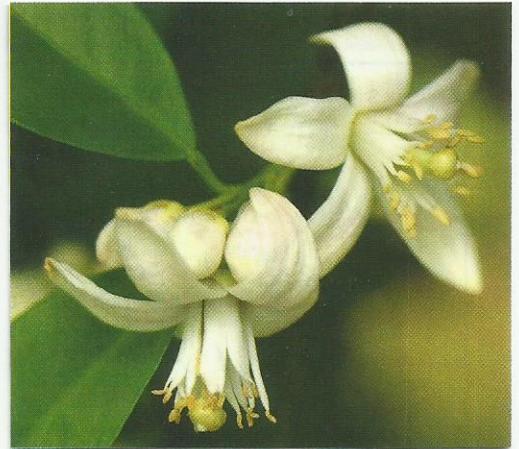


# YOGA

Fiche - support (automne 2016)

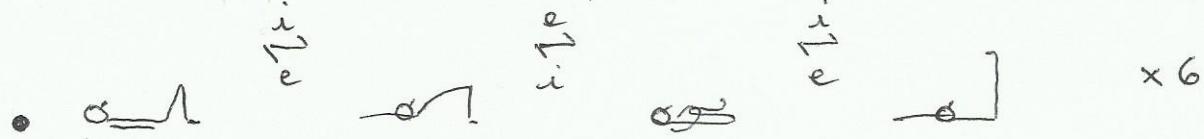


## \* Quelques phrases inspirantes

- « Le yoga apporte un contentement qui sente au fond de sa poche comme un porte-bonheur pour plusieurs jours. » Eva RUCHPAUL
- « Sois heureux un instant, cet instant c'est ta vie. »
- « Change ce que tu peux changer. Accepte ce que tu ne peux pas changer. Et sache faire la différence entre les deux. »

d'après Marc AURÈLE

## \* 2 enchaînements pour délier le corps (matin et/ou soir)



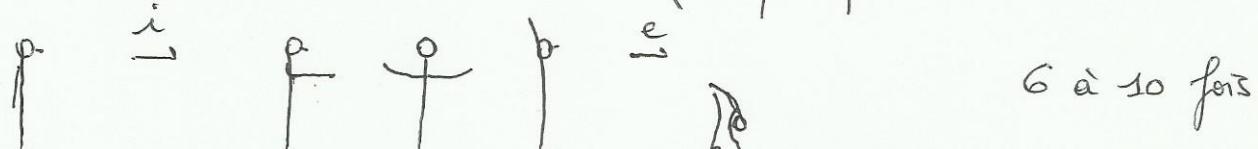
⚠ attention aux épaules fragiles : dans ce cas, les bras restent le long du corps



Prendre une pause en "feuille pliée" sur quelques respirations amples et régulières.

## \* Respirations

- La respiration de la JOIE : { dynamisante  
à pratiquer le matin



6 à 10 fois

inspirer en 3 temps  
avec des mouvements de bras

expirer par la bouche  
avec le son "A"

Puis rester dans sa verticalité, peut-être les yeux fermés, pour accueillir et observer l'énergie qui circule à l'intérieur du corps.



A pratiquer avec précaution si problèmes

{ au niveau des yeux  
au niveau du cœur  
d'hypertension



- La respiration du BIEN - ÊTRE : { apaisante  
à tout moment de la journée



× 6 × 2

mains en coupe  
pour accueillir