

## YOGA

## SALUTATION AU SOLEIL

Je vous propose une séance toute nouvelle puisque nous ne l'avons jamais faite ensemble, mais j'ai confiance en vos qualités de Yogis.

Pour bien commencer la journée prenez le temps de dire **BONJOUR** à votre corps et au soleil en suivant Namasté.



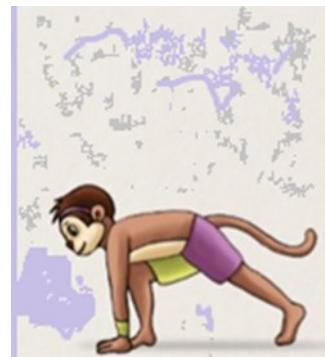
Debout, les mains en position Namasté

Inspire et monte les mains vers le ciel,  
en les suivant du regard



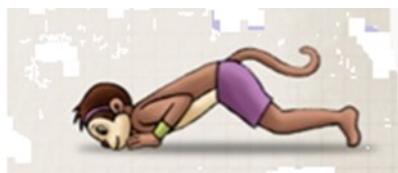
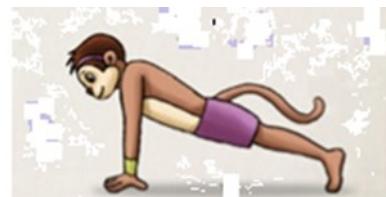


Expire et relâche tes bras et ton dos, en pliant légèrement tes genoux.

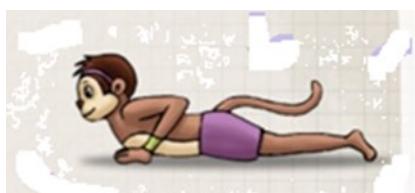


Recule ta jambe droite, puis la gauche. Tes mains sont posées au sol sous tes épaules.

Tu te retrouves en planche.



Plie tes coudes et tes genoux afin de faire une petite vague pour poser ton buste au sol, toujours en appui sur tes mains.



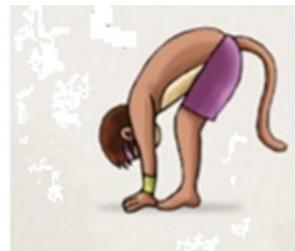
Tes coudes sont pliés, proches de ton buste, relève la tête devant toi et ouvre tes épaules en inspirant.



Retourne tes orteils, et expire en relevant tes fesses pour te mettre dans la position du chien tête en bas. Tu peux plier légèrement tes genoux si besoin. Etire ton dos.

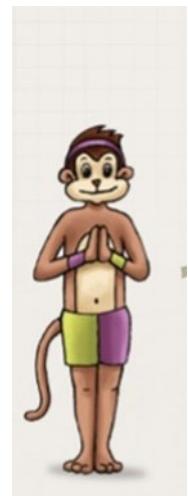


Ramène ta jambe gauche, puis ta jambe droite proche de tes mains, dos bien relâché, genoux légèrement pliés si besoin. Relâche bien ton dos, tes épaules, tes bras.



Déroule ton dos doucement en relevant ta tête en dernier, et en montant tes bras au dessus de tes yeux.

Laisse tes bras redescendre en position de Namasté.



Tu peux recommencer la salutation au soleil autant de fois que tu en ressens le besoin.

NAMASTE