

# Proposition de séances

## 1. Prise de conscience ou retour à soi en :



**Fœtus**  
Adho Mukha en Vajrasana

ou



**Détente sur le dos**  
Savasana



ou **Assise**  
Ici, Svastikasana

## 2. Surya Namaskar Salutations au soleil



## 3. Postures debout

Par exemple  
➔



**Arbre**  
Vrksasana



**Triangle**  
Trikonasana



**Fente**  
Parsvakonasana



**Guerrier**  
Virabhadrasana 1

**Genoux** et / ou **Debout**

- ◆ Cette 1<sup>ère</sup> partie (1 à 3), complétée par Savasana et respiration, peut constituer une séance.
- ◆ Et le reste (dès 4), commencé par intériorisation et salutations au soleil, une autre.
- ◆ Réunies, ces deux parties constituent LA séance !



**4. Pose tête**  
Sirsasana



**5. Equilibre épaules**  
Viparita karani  
Ou Sarvangasana



*Si possible : pratiquez toujours à la même heure, sachant que les énergies les plus propices sont au lever ou au coucher du soleil, mais que, dans ce « meilleur des mondes possibles », il est déjà bien de se ménager une période compatible avec son emploi du temps.*

*Réservez vous un espace consacré à la pratique. Un symbole, une fleur, une image, etc. peut l'habiter. Il se crée ainsi une « colonne vibratoire » susceptible de s'étendre progressivement à tout votre logement et même le dépasser. « Que chaque demeure devienne un temple ».*

*« Le corps est mon temple, les asanas mes prières ». (B.K.S. Iyengar)*

**Sanctifiez votre espace par votre pratique**



**6. Charrue**  
Halasana



**7. Genoux oreilles**  
Karna Pidasana  
Ou Sarvangasana



**8. Poisson (Matsyasana)**  
Ici, Paryankasana



**9. Flexion**  
Triang Mukhaikapadasana



**10. Pince**  
Paschimottanasana



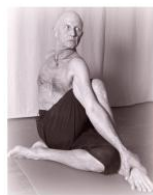
**11. Planche**  
Purvottanasana



**10. Cobra**  
Bhujangasana



**11. Arc**  
Dhanurasana



**12. Torsion**  
Ardha Matsyendrasana



**13. Flexion**  
Uttanasana



**14. Détente**  
Savasana



**15. Respiration**  
**ET NOUVELLE DETENTE**

**... ET REPOSER DANS SA NATURE PARFAITE**