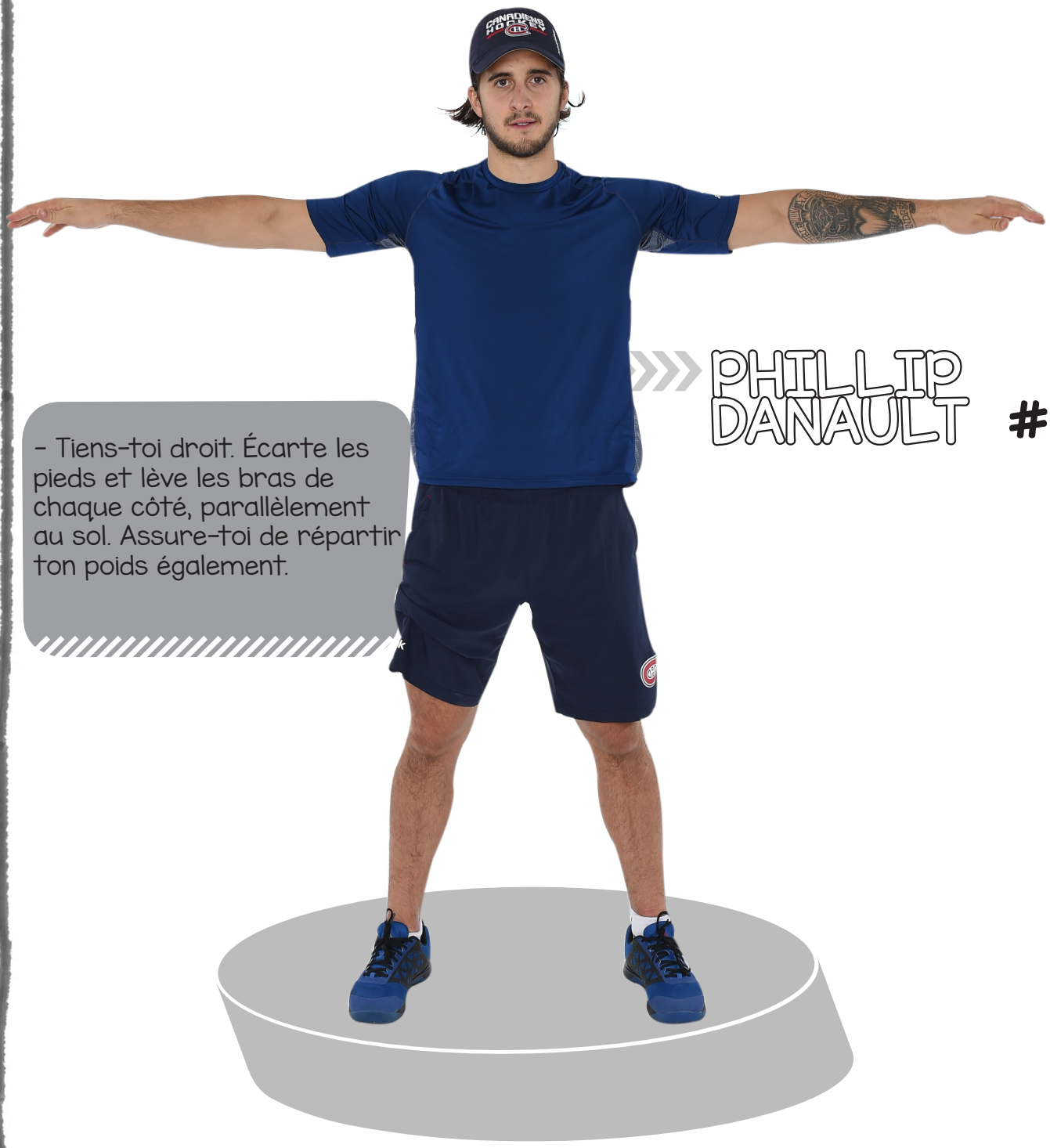
POSTURE DE L'EXTENSION DES BRAS ET DES JAMBES



PHILLIP DANAULT #24

- Tiens-toi droit. Écarte les pieds et lève les bras de chaque côté, parallèlement au sol. Assure-toi de répartir ton poids également.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 2

Document reproductible

POSTURE DE FLEXION AVANT JAMBES ÉCARTÉES II

- Tiens-toi droit. Écarte les pieds et penche lentement le haut du corps vers l'avant. Place les paumes de tes mains sur le sol et regarde vers le bas.

PHILLIP DANAULT #24

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 2

Document reproductible

POSTURE DU CORBEAU

PHILLIP DANAULT #24

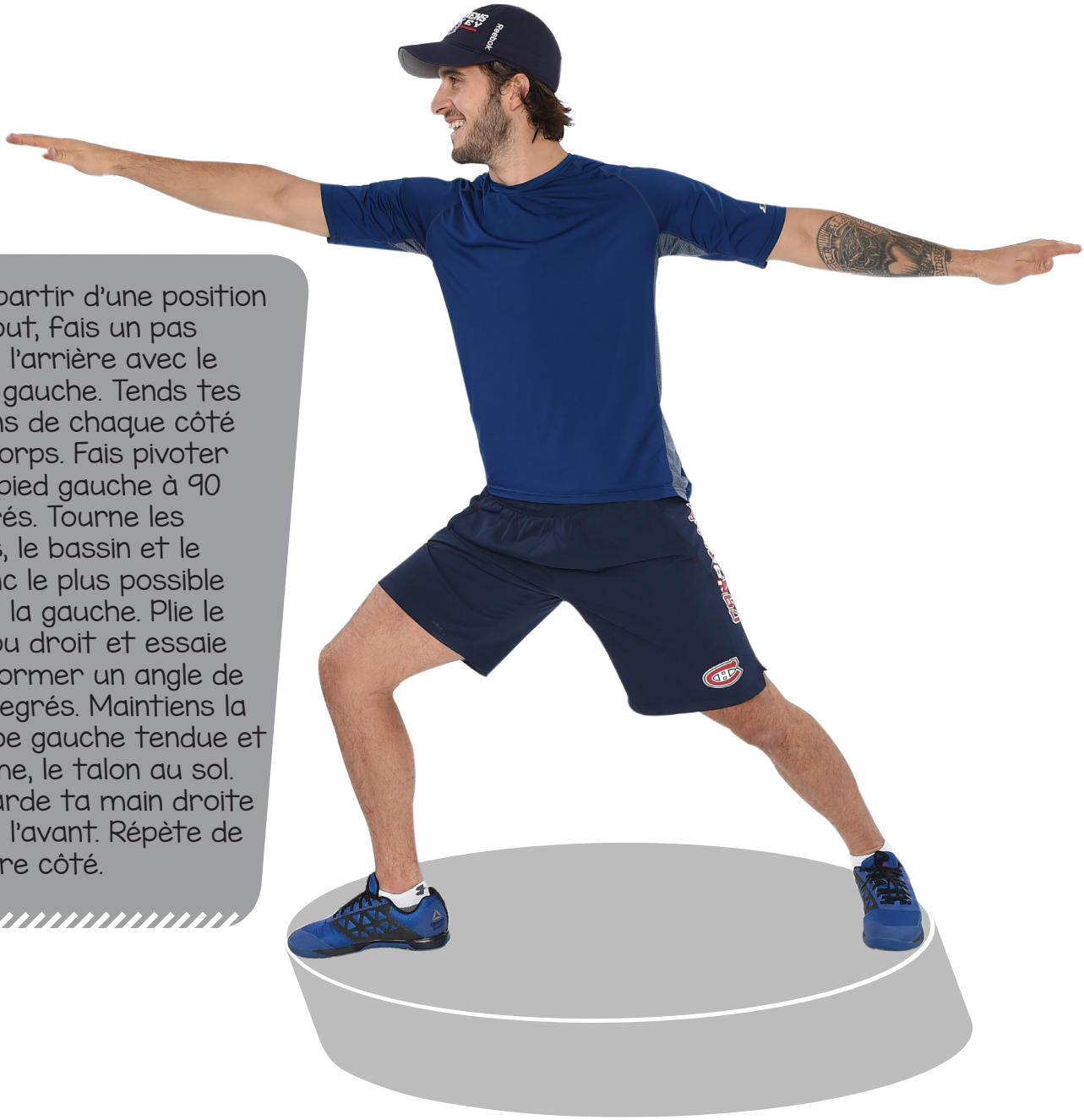
- Tiens-toi droit, les pieds à une largeur un peu plus grande que tes hanches. Accroupis-toi, place les mains sur le sol et regarde droit devant.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 2

Document reproductible

POSTURE DU GUERRIER I

PHILLIP DANAULT #24



- À partir d'une position debout, fais un pas vers l'arrière avec le pied gauche. Tends tes mains de chaque côté du corps. Fais pivoter ton pied gauche à 90 degrés. Tourne les bras, le bassin et le tronc le plus possible vers la gauche. Plie le genou droit et essaie de former un angle de 90 degrés. Maintiens la jambe gauche tendue et ferme, le talon au sol. Regarde ta main droite vers l'avant. Répète de l'autre côté.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 2

Document reproductible

POSTURE DU TRIANGLE

PHILLIP DANAULT #24

- À partir de la posture du guerrier, penche le haut du corps vers la taille. Ne tourne pas le tronc et le bassin. Tends ta main pour la laisser reposer doucement sur ta cuisse ou tibia. Lève l'autre bras vers le haut et regarde vers le haut. Répète de l'autre côté.

YOGA AVEC LES CANADIENS
SÉRIE 2

Document reproductible