

JOURNEE INTERNATIONALE DU YOGA, 21 juin 2015

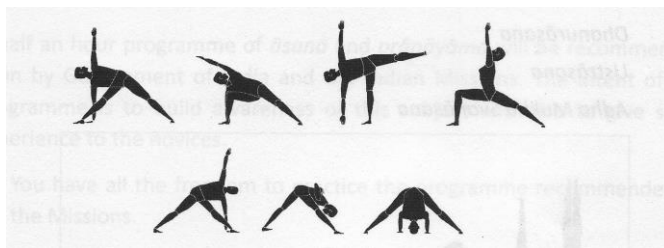


Programme pour les pratiquants réguliers, proposé à cette occasion par Geeta Iyengar

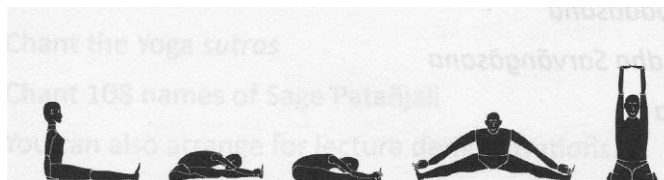
- ✓ Tadasana
- ✓ Namaskarasana
- ✓ Urdhva hastasana
- ✓ Uttanasana
- ✓ Adho mukha svanasana
- ✓ Urdhva mukha svanasana
- ✓ Uttanasana
- ✓ Tadasana



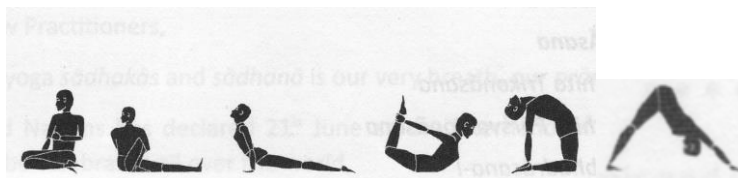
- ✓ Utthita trikonasana
- ✓ Utthita parsvakonasana
- ✓ Ardha chandrasana
- ✓ Virabhadrasana 1
- ✓ Parivrtta trikonasana
- ✓ Parsvottanasana
- ✓ Prasarita padottanasana



- ✓ Dandasana
- ✓ Janu sirsasana
- ✓ Paschimottanasana
- ✓ Upavistha konasana
- ✓ Virasana – Parvatasana
- ✓ Svastikasana – Parvatasana
- ✓ Parsva dandasana



- ✓ Bharadvajasana 1
- ✓ Maricyasana 1
- ✓ Urdhva mukha svanasana
- ✓ Dhanurasana
- ✓ Ustrasana
- ✓ Adho mukha svanasana



- ✓ Sirsasana
- ✓ Sarvangasana
- ✓ Halasana
- ✓ Chatushpadasana
- ✓ Setu bandha sarvangasana
- ✓ Savasana



Pranayama en Savasana

Ujjayi 15 cycles (respiration plus profonde, plus lente et régulière)

Pranayama assis en Svastikasana ou Virasana

Ujjayi – 15 cycles (respiration plus profonde, lente et régulière)

Viloma 1 – 8 cycles (inspiration fractionnée)

Viloma 2 – 8 cycles (expiration fractionnée)

Savasana

Méditation assise

Vous devriez connaître tous les noms de ces postures... en cas de doute, référez-vous à l'un des documents dont vous disposez.

Si vous n'avez pas encore abordé l'une de ces postures, passez à la suivante, mais gardez bien sûr l'ordre établi pour cette pratique qui dure environ 2 h dans sa totalité.