

# Programme de vacances

A. pratique du matin

B. pratique du soir

Amiens-Yoga

16 rue André Chénier- Amiens

[www.amiens-yoga.com](http://www.amiens-yoga.com)

Tel : 06 81 83 37 99

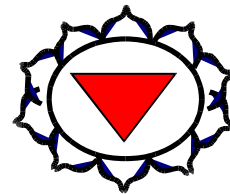
## A. Pratique du matin

durée 20 min

### **1-bastrika**

-avec ujaï , « so » a l'inspir le ventre sort, « ham » a l'expir le ventre rentre.

3 séries avec une rétention à plein, ventre tenu.



### **2. posture du chat n°1**

redonner de l'aisance à toute la colonne vertébrale. Débloque la respiration

inspiration sur 10 s , on cambre au maximum

expiration sur 20 s, le dos rond, qui va toucher le plafond.

Faire le mouvement 10 fois

### **3. posture du chat n°2**

pour allonger l'axe vertébral.

Les genoux touchent les poignets

expiration sur 20 s, dérouler la colonne,

inspiration sur 10 s, revenir à la position initiale.

Faire le mouvement 5 fois

puis s'immobiliser , et faire 5 souffles dans la posture, rythme 10/20

### **4. relaxation**

prendre le temps de s'allonger et détailler les parties du corps des orteils au sommet du crane.

## B. Pratiques du soir

durée 20 min

### 1. respiration complete

inspiration 4 s, rétention à plein 16 s, expiration 8s  
tenue du ventre pendant la rétention.

Sentir les 3 niveaux : ventre, thorax, sous claviculaire.

### 2. posture de la barque :

rythme 4/16/8 , viser 3 minutes

pour une bonne tenue du ventre , (processus digestif)



### 3. posture des mains aux pieds

rythme 4/16/8 , viser 5 minutes



laisser faire le poids du corps, bien relâcher la nuque

### 4. relaxation

prendre le temps de s'allonger et détailler les parties du corps des orteils au sommet du crane.