SÉANCE YOGA EN 10 min

DOMYOS

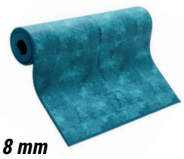
CADRE DU JEU

Vous avez déjà entendu parler des bienfaits de faire du yoga, mais vous n'avez jamais pris le temps ? Ça parait long et compliqué, s'étirer c'est douloureux. Découvrez notre séance de 10 min qui vous fera aimer le yoga !

TEMPS DE JEU

10 min

MATÉRIEL NÉCESSAIRE



25€

Tapis doux confort 8 mm

Réf. 2175233

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

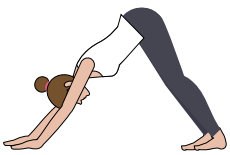
Le yoga va permettre deux choses : s'étirer et se détendre. Grâce à la respiration et aux postures réalisées durant la séance vous allez diminuer votre stress, améliorer votre souplesse, diminuer vos douleurs et améliorer votre respiration.

Exercice 1 - Posture de la prière

Placez vos mains en prière et restez bien droit. Le regard fixe, effectuez plusieurs respirations.

Exercice 2 - Posture de la cigogne

Levez les bras, et, dans une longue expiration, fléchissez le corps vers l'avant en cherchant loin devant avec le bout des doigts, les bras restant près des oreilles. À la fin de l'expiration, placez les doigts sur le sol à côté des pieds ou derrière les talons. Étirez bien la colonne vertébrale. Gardez la position pendant 2 respirations. Relevez-vous doucement et délicatement.



Exercice 4 - Posture du chien tête en bas

Positionnez-vous à quatre pattes. Les mains sont à posées à plat (les doigts sont ouverts) bien parallèles, dans le prolongement des épaules. Les pieds sont écartés de la largeur du bassin, dans l'alignement des mains. Mettez-vous sur la pointe des pieds puis lentement, poussez votre bassin vers le haut en tendant les bras et les jambes. Les ischions montent vers le ciel. Avec vos mains, faites comme de petits pas en avant pour étendre peu à peu la colonne vertébrale. Les pieds doivent venir se poser à plat sur le sol. La tête reste vers le bas. Respirez calmement et maintenez la position pendant 30 sec.

Exercice 3 - Posture du croissant de lune

Commencez en position du chien tête en bas (comme l'exercice 3) puis expirez tout en avançant votre pied droit entre vos mains.
Assurez-vous que votre talon droit soit bien aligné avec votre talon. Amenez votre genou gauche vers le bas. Glissez la jambe gauche vers l'arrière jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles s'étirent. Inspirez tout en vous redressant. Étirez vos bras vers le haut et regardez vers le haut en levant la tête. Maintenez la position pendant 1 min et respirant profondément. Répétez la position de l'autre côté.

Exercice 5 - Posture du chien tête en haut

Commencez allongé, ventre et dessus des pieds contre le sol. Placez les mains de chaque côté de la poitrine, pliant les coudes et les laissant toucher les côtés de la cage thoracique. Poussez sur le sol avec les paumes des mains, en bombant le torse et remontant la tête pour fixer le plafond. Inspirez et soulevez les cuisses et les jambes en appuyant vers le bas avec les pointes de pieds. Maintenir la position pendant 1 à 3 respirations.

Séance développée par DOMYOS

PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? **À VOUS DE JOUER !**