

# DÉCOUVRIR LE YOGA

## DOMYOS



### CADRE DU JEU

Le yoga est très particulier dans le sens où la pratique de chaque personne est profondément personnelle. Il existe également de nombreux styles de yoga qui peuvent être pratiqués dans des environnements très différents. Quels que soient la pratique et le style que l'on choisit, voici quelques consignes à garder en tête pour être respectueux envers les personnes qui nous entourent et profiter d'une pratique heureuse et saine. Soyez à l'heure, votre téléphone doit être dans votre sac et éteint, pratiquez pieds nus, respectez l'espace, soyez propre. Et la règle la plus importante : ne jugez pas !

La respiration dans les exercices de yoga se fait uniquement par le nez, n'oubliez pas d'avoir une respiration régulière et fluide pendant toute la durée de l'exercice.

### LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Vous avez envie de vous relaxer, de regagner de l'énergie, ou d'assouplir votre corps ? Le yoga est la solution idéale, car sa pratique vous apporte tous ces bienfaits, et bien plus encore. Prendre le temps pour soi, tonifier son corps, développer sa souplesse, diminuer son stress ou simplement réduire des douleurs, découvrez une séance de yoga.

### DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

#### SUR LE TERRAIN

##### Exercice de la brique

Positionnez la brique sur votre natte de yoga et asseyez-vous dessus, écartez les jambes et tendez-les. L'écart entre vos jambes sera plus ou moins grand en fonction de votre souplesse.

##### Exercice de la sangle

Position de départ, assis sur la natte, les jambes pliées, positionnez la sangle sous vos pieds et prenez les extrémités de celle-ci dans vos mains. Décollez vos pieds du sol et servez-vous de la sangle pour tendre vos jambes. Gardez la position pendant 3 à 5 respirations, puis revenez à la position initiale.

##### Exercice dénouer les tensions

Allongez-vous sur le dos. Les pieds sont posés à plat sur le sol et écartés à la largeur du bassin. Pliez les genoux en amenant les pieds au plus proche des fessiers. Tout en maintenant le haut de la tête au sol, amenez légèrement le menton vers la poitrine, pour allonger les vertèbres cervicales. Restez dans cette position pendant 10 respirations profondes. Puis, montez lentement le bassin. Allez le plus haut possible, sans jamais cambrer le dos. Restez dans cette position pendant 30 secondes. Descendez le corps lentement pour revenir à la position de départ.

Séance développée par Domyos

### TEMPS DE JEU

Faites 2 à 3 séries de 3 à 5 respirations, selon votre niveau.

### MATÉRIEL NÉCESSAIRE

25€

Zafu rond  
cousin de yoga

Réf. 2755403



5€

Brique yoga mousse  
gris foncé

Réf. 2002760



9€

Tapis yoga doux  
essentiel 4 mm

Réf. 2456757



5€

Sangle de yoga grise

Réf. 2472913



**DECATHLON PRO**

Retrouvez tous nos conseils  
et séances d'animation  
dans notre espace dédié sur

**DECATHLONPRO.FR**



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