

YOGA ... LFIAM LUNDI SEMAINE 11 ...

Pour chacune des postures qui suit, il est conseillé de tenir sur **cinq à dix respirations**. Sur chaque respiration, vous inspirez sur quatre temps et expirez sur quatre temps.

Il est bien de se sentir enraciné pendant la pratique en poussant les pieds dans le sol pour tenir les postures. Aucune **tension** ni douleur ne doit se faire sentir, sinon adaptez celle-ci avec des options plus faciles.

MUSIQUE CONSEILLÉE : <https://www.youtube.com/watch?v=1si132iLeGI&list=PLTcE6fz3Kq2AtcXTmpWabh4jwq3qqlbv>

PENSEE POSITIVE

