

QUIETUDE

«La méditation, c'est la clé du matin et le verrou du soir.»
Gandhi



Méditation au sol



Le héros supporté
Virasana supporté



Méditation sur chaise



Position neutre
Samasthiti



Soulèvement des épaules



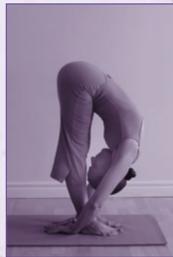
Élévation arrière des bras



Position neutre mains namaste
Samasthiti



La montagne
Tadasana



Flexion avant debout
Uttanasana



Demi-flexion avant debout
Urdhva Uttanasana



Demi-flexion avant supportée
Urdhva Uttanasana



Flexion avant debout
Uttanasana



Posture d'attaque jambe droite arrière



Chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana



Posture d'attaque jambe droite devant



Demi-flexion avant debout
Urdhva Uttanasana



Flexion avant debout
Uttanasana



Posture féroce
Utkatasana



La montagne
Tadasana



Position neutre mains namaste
Samasthiti



Le triangle
Utthita Trikonasana



Le triangle supporté
Utthita Trikonasana



Position neutre
Samasthiti



L'arbre
Vrikasana



L'arbre supporté
Vrikasana supporté



Position neutre
Samasthiti

HARMONIE

«Trop penser à demain gaspille aujourd'hui.»
Anonyme



L'enfant
Balasana



L'enfant supporté
Balasana supporté



Chat dos droit
Bidalasana



Chat dos creux
Bidalasana



Chat dos rond
Bidalasana



Chien tête en bas
Adho Mukha Svanasana



Chien talons levés
Adho Mukha Svanasana



Chien genoux fléchis
Adho Mukha Svanasana



Chien jambe levée
Adho Mukha Svanasana



Le sphynx



Le cobra
Bhujangasana



Le cobra bras longs
Bhujangasana



Le demi-pont préparation
Setu Bandha Sarvangasana



Le demi-pont soutenu
Setu Bandha Sarvangasana



Le demi-pont supporté
Setu Bandha Sarvangasana



Torsion vertébrale au sol
Merudandasana



Torsion vertébrale au sol supportée
Merudandasana



La pince
Paschimottasana



La pince supportée
Paschimottasana



Posture de la tête au genou
Janu Sirsasana



Posture de la tête au genou supportée
Janu Sirsasana supportée



Grand angle au sol
Upavhista Konasana



Grand angle au sol supporté
Upavhista Konasana supporté

OUVERTURE

«Le cœur tel un parachute n'est utile que lorsqu'il est ouvert.»
Anonyme

SERENITE

«Toutes les postures de yoga guident vers la paix ultime que nous nommons vérité.»
B.K.S. Iyengar



L'angle lié
Baddha Konasana



L'angle lié supporté
Baddha Konasana supporté



Repos sur les épaules
Viparita Karani



Repos sur les épaules supporté
Viparita Karani supporté



Le cadavre
Savasana



Le cadavre supporté
Savasana

YOGA NIDRA

«Le yoga est une source merveilleuse et inépuisable de santé, de force, de vitalité et de sérénité.»
Swami Sivananda



Yoga Nidra