

# QUIETUDE

«Voir le monde dans un grain de sable, le paradis dans une fleur sauvage, l'infini dans la main, l'éternité dans une heure.»  
William Blake



Méditation assise au sol

ou



Méditation assise au mur

# VITALITE

«La véritable sagesse, c'est de se connaître soi-même.» Lao Tzu



L'enfant bras longs Balasana



L'enfant côté droit Balasana



L'enfant côté gauche Balasana



Chat dos droit Bidaldasana



Chat dos creux Bidaldasana



Chat dos rond Bidaldasana



Le chien tête en bas Adho Mukha Svanasana

ou



Le chien tête en bas genoux fléchis Adho Mukha Svanasana

ou



Le chien tête en bas genoux au sol Adho Mukha Svanasana



Le chien tête en bas jambe levée Adho Mukha Svanasana



Le croissant de lune mains sur genoux Ekapada Ustrasana variation



Le croissant de lune bras levés Ekapada Ustrasana variation



Le croissant de lune extension derrière le dos Ekapada Ustrasana variation



Le héros avec couverture Virasana

ou



Le héros supporté Virasana

# SERENITE

«Ralentir son souffle, c'est prolonger sa vie.» Anonyme



Angle lié supporté Supta Baddha Konasana



Repos sur les épaules Viparita Karani

ou



Repos sur les épaules supporté Viparita Karani

ou



Repos sur les épaules avec chaise Viparita Karani



Le cadavre supporté Savasana



Demi-pont Setu Bandha Sarvangasana

ou



Demi-pont soutenu Setu Bandha Sarvangasana

ou



Demi-pont supporté Setu Bandha Sarvangasana

# RELAXATION REGENERATRICE

«La respiration est source de santé.» Swami Sivananda



Respiration ventrale



Respiration médiane



Respiration thoracique



Allongement symétrique bras levés



Allongement symétrique bras derrière



Pression abdominale Apanasana



Lever de jambe Supta Eka Padangusthasana

ou



Lever de jambe avec ceinture Supta Eka Padangusthasana



Repos du genou au sol



Flexion du genou sur jambe opposée

ou



Flexion du genou sur jambe opposée avec ceinture



Torsion en position couchée Merundandasana

ou



Torsion en position couchée supportée Merundandasana



Étirement latéral à droite Janu Sirsasana Parivritti



Étirement latéral à gauche Janu Sirsasana Parivritti



L'enfant Balasana

ou



L'enfant supporté Balasana

# ENERGIE

«Le yoga, c'est la méditation en action.» B.K.S. Iyengar



Position neutre Samasthiti



Grand angle debout Prasarita Padottanasana

ou



Grand angle debout supporté Prasarita Padottanasana



Grand angle en torsion

ou



Grand angle en torsion supporté



Position neutre Samasthiti



L'arbre pied contre mollet Vrksasana

ou



L'arbre pied contre cuisse Vrksasana



Position neutre Samasthiti



Le bâton Dandasana



La pince Paschimottanasana

ou



La pince supportée Paschimottanasana

ou



La pince supportée avec ceinture Paschimottanasana



Le plan incliné Purvottanasana



Torsion vertébrale assise Marichyasana