



## SÉANCES RESTAURATRICES

### DIMINUER LE STRESS ET LA FATIGUE

#### **2 POSTURES**

1. Balasana traction du dos **OU** Flexion avant supportée  
5 à 10 respirations
2. Savasana incliné  
Jusqu'à 20 minutes

#### **3 POSTURES**

1. Balasana traction du dos **OU** Flexion avant supportée  
5 à 10 respirations
2. Le Lac tranquille jambes au mur  
3 à 8 minutes
3. Savasana incliné  
Jusqu'à 20 minutes

#### **4 POSTURES**

1. Balasana traction du dos **OU** Flexion avant supportée  
5 à 10 respirations
2. Torsion couchée  
5 à 10 respirations de chaque côté
3. Le Lac tranquille jambes au mur  
3 à 8 minutes
4. Savasana incliné  
Jusqu'à 20 minutes