

# SÉANCE DE RÉCUPÉRATION À SIRSASANA

Durée : 15 minutes minimum

Matériel : 2 blocs et une couverture

1. Rotation des poignets si nécessaire

2. La planche renversée : Au choix :

Variante 1



5-8 respirations

ou

Variante 2



3 respiration : refaire 2 fois

3. Bras de l'aigle : Mouvements dynamiques : Dos rond, dos creux. 12 mouvement en tout.  
Changer le croisement des bras si nécessaire.



Variantes :



ou



4. Torsion couchée : 5-8 respirations de chaque côté.



OU



Jambes pliées

Jambes allongées

5. Le papillon couché : Détendre l'abdomen et relâcher la région des hanches. Minimum 3 minutes.



Varié la hauteur des blocs sous les cuisses selon votre souplesse.

ou le lac tranquille jambes en papillon



puis Savasana  
pour minimum  
de 3 minutes

