



SÉANCES RESTAURATRICES

DÉTENDRE LES HANCHES

2 POSTURES

1. Supta Baddha Konasana
3 à 8 minutes
2. Savasana au sol, support sous les genoux
Jusqu'à 20 minutes

3 POSTURES

1. Supta Baddha Konasana
3 à 8 minutes
2. Setu Bandha avec 2 couvertures (version douce) ou Setu Bandha jambes allongées
3 à 5 minutes
3. Savasana incliné
Jusqu'à 20 minutes

4 POSTURES

1. Supta Baddha Konasana
3 à 8 minutes
2. Setu Bandha avec 2 couvertures (version douce) ou Setu Bandha jambes allongées
3 à 5 minutes
1. Le Lac tranquille jambes en appui sur une chaise
3 à 8 minutes
3. Savasana au sol, support sous les genoux
Jusqu'à 20 minutes