





















## 4 SERIES DE PRATIQUE PERSONNELLE

### CONSEILS :

- Commencez toujours par l'assise du début des cours pour favoriser le retrait des sens.
- Les séries vont du niveau débutant 1 à 4 (carrés verts à violets). Soyez à l'aise avec la série plus facile avant d'aborder la suivante.
- Si vous n'avez pas le temps de faire toute une série, faites toutes les postures debout de la série 1, une posture assise, Paschimottasana comme flexion avant, Chatushpadasana comme extension, Bharadvajasana et Ardha Halasana - Sarvangasana. Faites toujours Savasana au minimum 5 minutes.
- Le signe ' ' veut dire secondes, le signe ' ` veut dire minute. Les durées données sont la durée minimum. Pour intensifier votre pratique, vous pouvez allonger le temps des postures et/ou répéter 2 à 3 fois la même posture.
- Lorsque vous maîtrisez la série 3, faites Surya Namaskar 1 (salutation au soleil) 5 fois avant Utthita Trikonasana.
- Gardez une respiration fluide.
- Il faut 1h d'intervalle après une collation et 2h après un repas avant de pratiquer.
- Ne vous découragez pas, 10 minutes de pratique, c'est déjà bénéfique !

Bonne pratique et soyez Heureuses !

1	2	3	4			
					Tadasana Montagne	30"
					Urdhva Hastasana Mains en l'air	30"
					Uttanasana Etirement intense Pince debout Dos concave	30"
					Uttanasana Compleet  Pince	30" à  1'

