

COURS SUMMER BODY PHASE 2



Séance de Pilate et Yoga à faire en famille

Prévoir un tapis ou une serviette (attention à ne pas glisser)

Vous pouvez pratiquer pieds nus ou avec des chaussettes anti-antidérapantes

→ penser à gagner la ceinture abdominale et les fessiers



- Debout, les jambes tendues ou légèrement fléchies,
 - Abaisser la tête et enrayer chaque vertèbre jusqu'à ce que vos bras soient au sol
 - Marcher avec vos mains jusqu'à ce que vous soyez en posture de planche
 - Maintenir la position 10 secondes
 - Faire le processus inverse, marcher avec ses mains pour se remettre debout
- répéter le processus 10 fois**



→ En position de planche, gagner la ceinture abdominale lever une jambe, puis l'autre

→ Répéter 10 fois en maintenant la posture 15 secondes



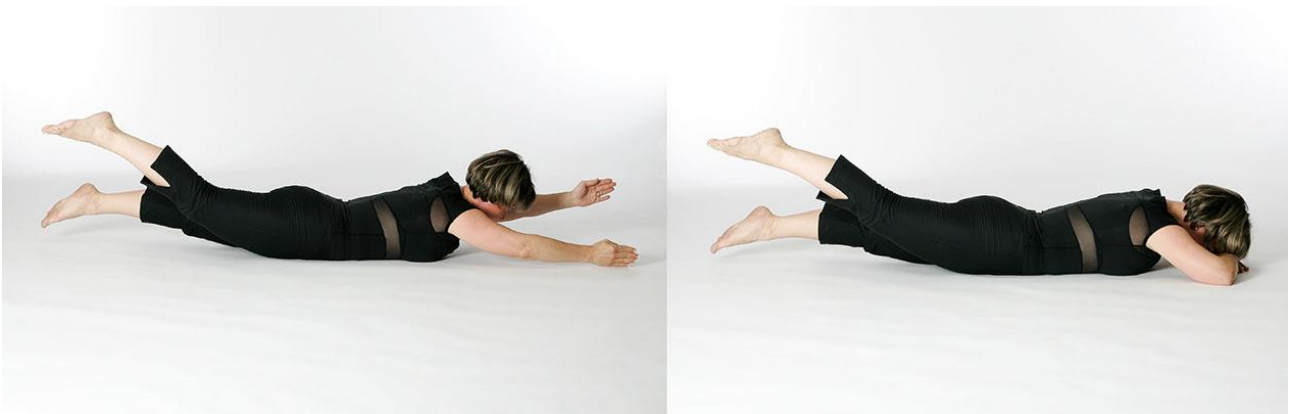
→ Allongés sur le dos, les jambes tendues, les bras le long du corps, les paumes de main vers le bas

→ Soulever la tête et enrayer la colonne, vertèbre par vertèbre, le dos est position de C, aidez-vous de vos mains

→

Terminer dans la position assise, les jambes allongées.

→ répéter le processus 10 fois



→ couché sur le ventre, les bras repliés et le front posé sur les avant bras

→ Inspirer, lever les jambes et les bras, maintenir la position 10 secondes puis poser

→ répéter le processus 10 fois

LA SALUTATION AU SOLEIL (Surya Namaskar)

→ répéter 5 fois

Pratiquer ses Asanas (postures) dans un environnement calme sur un tapis et pieds nus

Prenez le temps de calquer votre respiration avec les mouvements

Recentrez vous sur vous-même et calmer votre esprit

La salutation au soleil peut être pratiquée par les enfants en veillant qu'ils effectuent des mouvements doux.



NAMASTE

Lien pour la musique :

Clique droit + CTRL sur le lien ci-dessous ou recopier le lien sur Google

<https://www.youtube.com/watch?v=SDXHcR5AL6E>