

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Pleine conscience Entraînement de yoga

Le yoga détend votre esprit et votre corps tout en renforçant vos muscles et en améliorant la souplesse. Faire du yoga tous les jours aide à améliorer la coordination, l'équilibre, la force et la souplesse.

Posture du chat/de la vache : *Étire le cou et le dos;* arrondir le dos vers le haut et regarder le ventre, puis regarder au plafond et laisser le ventre tomber vers le sol.

Posture de l'arbre : *Renforce les jambes et le tronc et améliore l'équilibre;* se tenir sur une jambe, plier le genou de l'autre jambe et placer la plante du pied sur le mollet ou sur l'intérieur de la cuisse. Essayez de maintenir votre équilibre alors que vous levez vos bras au niveau de vos oreilles, comme des branches d'arbre qui se balancent dans le vent.

Position accroupie : *Renforce les jambes et augmente la souplesse;* s'accroupir de façon que les coudes reposent entre les genoux et que les paumes se joignent au centre.

Posture de l'enfant : *Excellente posture pour se détendre;* s'asseoir sur vos talons et poser votre front sur le sol. Tendre vos bras vers l'avant et les détendre dans une position confortable ou les tendre vers l'arrière en direction de vos talons.

Posture du papillon : *Cela améliore la souplesse, étire vos jambes et votre dos;* S'asseoir au sol, mettre les plantes de vos pieds ensemble, les genoux vers l'extérieur. Essayer de pencher votre torse vers l'avant au-dessus de vos pieds.

Posture du chien tête en bas : *Il s'agit d'une posture apaisante et énergisante qui active la circulation du sang et favorise la concentration;* Se mettre à quatre pattes, plier les orteils vers l'intérieur et redresser les jambes pour soulever les hanches. Garder la tête entre les bras en poussant les mains et les talons vers la terre.

Posture du chien tête relevé : *Étire et renforce le dos;* Se mettre à plat ventre, les mains contre les épaules, les paumes par terre. Pousser avec vos paumes pour tendre vos bras et lever vos genoux, vos hanches et votre torse aussi haut que vous le pouvez tout en gardant les coudes près de vous. Respirer, puis descendre le dos vers le sol.

Posture de la table en équilibre : *Excellent pour la force du tronc;* Se mettre à quatre pattes, étendre une jambe vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant. Conserver cette position pendant quelques respirations, puis changez de côté.

Posture de la chaise : *Améliore la force et l'endurance;* En position debout, plier les genoux et soulever les bras vers le plafond. Maintenir la position, puis revenir lentement à la position debout.