

Séquence de yoga prénatal



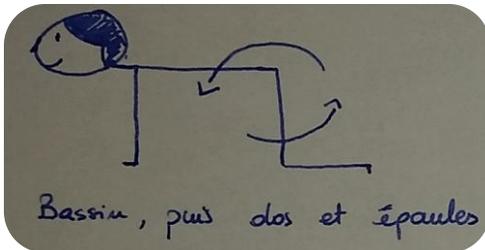
Assise en tailleur ou confortablement. Pousser les fesses dans le sol et le sommet du crâne vers le plafond pour avoir le dos bien étiré. Relâcher tout ce qu'on peut relâcher. Se recentrer, laisser de côté tout ce qu'il s'est passé avant dans la journée et ce qu'il va se passer après.

Se concentrer sur sa respiration

Echauffement :



Demi-cercles avec la tête : Inspire sur le côté, expire au centre, etc. Recommencer 5 fois



Imaginer un point entre les deux genoux, et dessiner des petites spirales autour avec les hanches. Amplifier et entraîner le dos et les épaules. Un côté puis l'autre



Séquence de yoga prénatal



Relâchement en posture de l'enfant. Pas de tension dans les épaules ni les bras. Ne pas oublier de tourner la tête de l'autre côté.
Dérouler doucement la colonne pour revenir s'asseoir.

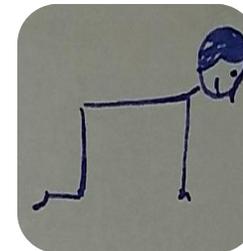
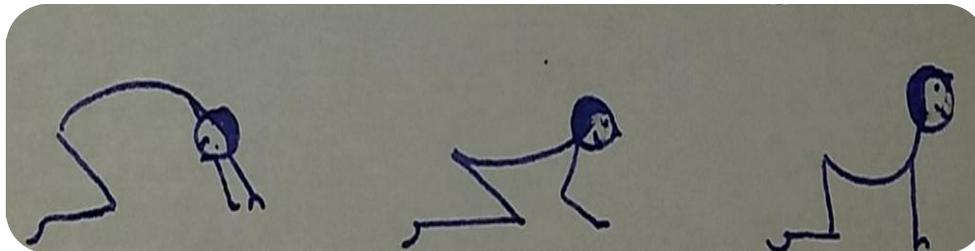
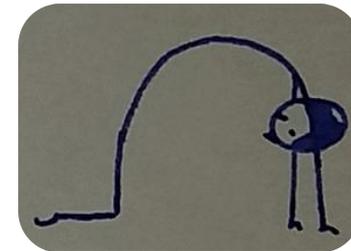
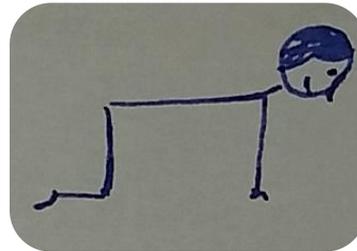
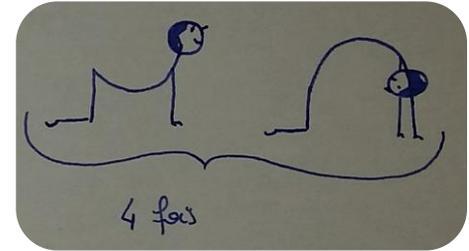
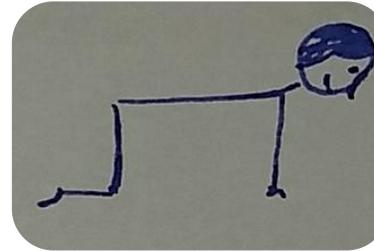


Ronds de buste, 4 dans un sens, 4 dans l'autre

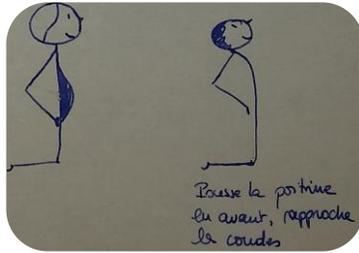


Séquence de yoga prénatal

Premier enchainement :



Séquence de yoga prénatal

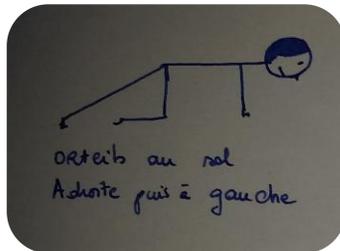
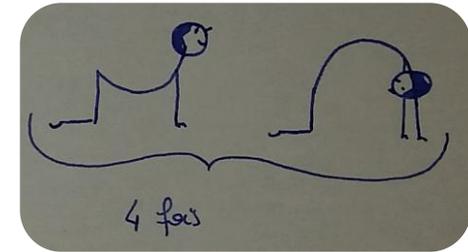
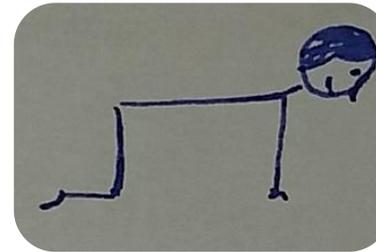


Etirer les épaules et la poitrine

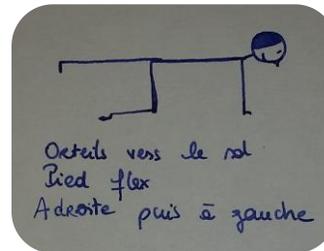


Reprendre son souffle
Revenir à la respiration depuis le périnée

Deuxième enchaînement :



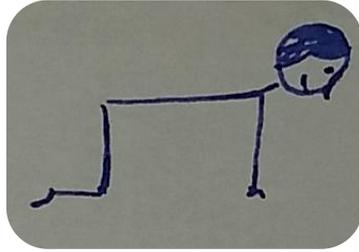
Etirer l'arrière des jambes
Recommencer deux fois



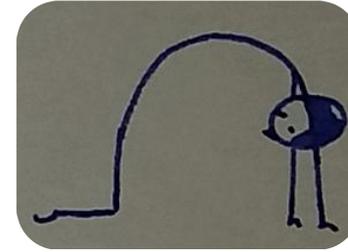
Pousser avec le dos du pied au sol
Recommencer deux fois



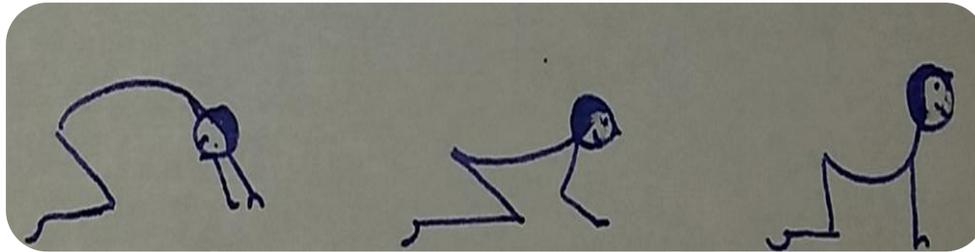
Séquence de yoga prénatal



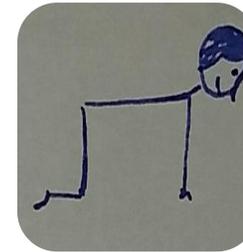
Retour 4 pattes



Préparation pour la vague



Recommencer 4 fois



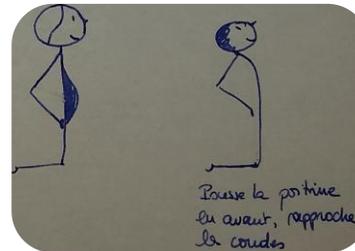
Retour 4 pattes



Passer par le 4 pattes entre les deux côtés



Passer par le 4 pattes entre les deux côtés



Etirer les épaules et la poitrine



Reprendre son souffle
Revenir à la respiration depuis le périnée



Séquence de yoga prénatal

Retour assise au sol



Garder le dos bien étiré : épaules roulées vers l'arrière, omoplates qui se rapprochent
Etirer les hanches



Respiration du fil d'or : inspirer par le nez et expirer par la bouche, en imaginant que l'on tient une toute fine feuille de papier entre les lèvres. Recommencer pendant 3 minutes.

Ne pas oublier la relaxation, dans une position allongée confortable ☺

