

# Comment construire votre séance de yoga quotidienne ?

## 1. Choisir la durée de votre séance

- 10 minutes : 1 ou 2 postures de chaque catégorie
  - 15 minutes : 3 postures de chaque catégorie
  - 30 minutes : 4 ou 5 postures de chaque catégorie
  - 50 minutes : 6 ou 10 postures de chaque catégorie
- Chaque posture est tenue 1 minute, soit 8 à 10 respirations.

## 3. Mouvement

Dans cette étape, j'aime enchaîner les postures « au feeling » :

- Salutations au soleil
- Pont
- Chaise
- Guerrier 1, 2 et 3
- Aigle
- Planche
- Planche latérale
- Bateau
- Triangle
- Demi-Lune

## 5. Retour au calme

Retrouver le calme pour préparer le corps et le mental à la méditation

- Arbre
- Pigeon
- Papillon
- Torsion assise
- Jambes au mur
- Happy Baby
- Dieux des vents
- Pince assise
- Poisson

## 2. Échauffement

Préparer le mental et le corps à la pratique.

- Méditation assise - travail sur la respiration
- Étirement
- Chat - Vache
- Torsion douce

## 4. Challenge

Ici je glisse une posture que je maîtrise moins et que je souhaite travailler :

- Arc
- Chameau
- Roue
- Danseur
- Corbeau
- Postures d'inversion
- Équilibre sur les mains

## 6. Méditation

Les postures de yoga sont connues pour préparer votre corps à l'immobilité de la méditation.

Ne zappez donc pas cette étape et consacrez au moins 5 minutes à votre méditation de fin de séance.

Vous pouvez méditer en silence, en musique ou en écoutant une méditation guidée.