Les Incontournables lors de la pratique

Asana

pour construire sa séance

La **SYMBOLIQUE** de l'Asana
(Posture)

Moyen—Outil pour guider, se recentrer et poser le mental

ENTREE dans la Posture :

Chaque posture doit être abordée après avoir préparé le corps

La **RESPIRATION:**

- Guider sur les temps d'inspir et d'expir
- Fixer un nombre de cycle de respiration
- Permet de « temporaliser » la séance

Le **TEMPS de REPOS et d'ECOUTE**

Construire le **RESSENTI** : par différentes étapes et sur divers aspects

SORTIE de Posture :

Chaque posture se défait : il faut guider pour amener le corps en douceur dans la posture suivante

La CONTRE POSTURE / Compensation

Posture qui permet au corps de se

ACADÉMIE D'ORLÉANS-TOURS
Liberté
Égalité
Fraternité