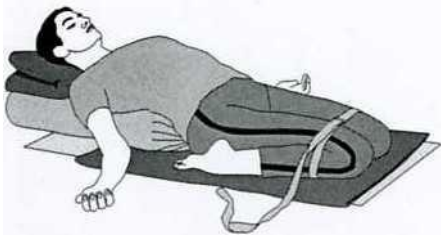
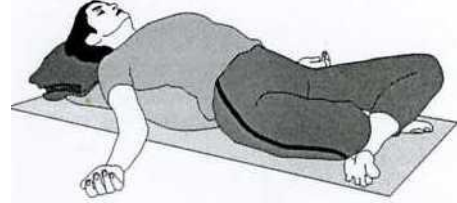


SEANCE REGLES



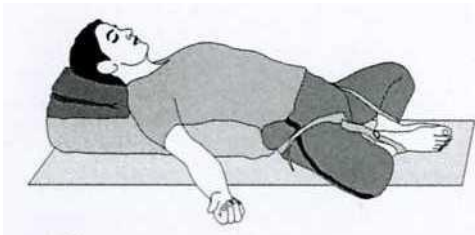
Supta virasana 5 mn



supta svastikasana 5 mn

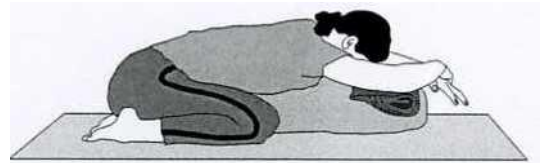
ou

Dans toutes les postures allongées, le bolster ne doit pas pousser le sacrum, mais soutenir les lombaires, de sorte que le bas du ventre soit au repos et non pas projeté vers le haut.



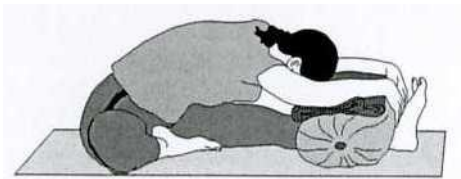
Supta baddha konasana 5 mn

Les lombaires soutenues.



Adho mukha virasana 5 mn

Le bas-ventre et le ventre soutenus, front posé.



Janu sirsasana

Avec un support sous la tête, 1 à 2 mn de chaque côté, ou la tête et les bras posés sur une chaise



Triang mukhaikapada paschimottanasana



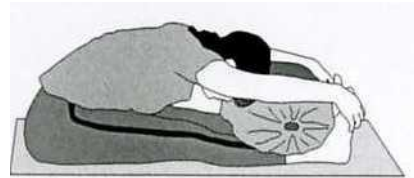
Upavistha konasana 3 mn
Assise droite, sur un support si besoin,
dos contre le mur



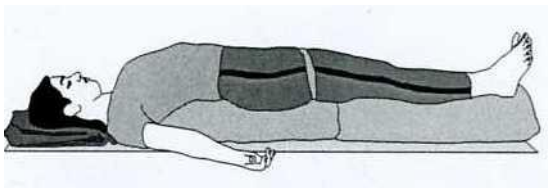
Upavistha konasana 2 - 3 mn
Vers l'avant, avec support
(bolster ou chaise pour la tête et les bras)



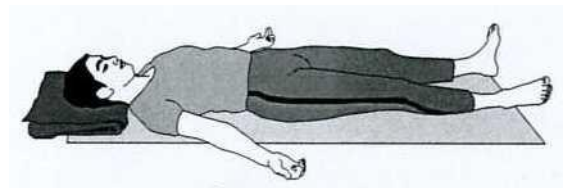
Baddha konasana 3 mn
Assise sur un support, dos contre un mur
± chaise pour appuyer les bras
devant soi



Paschimottanasana 3 mn
Avec un support sous la tête et les bras
(bolster ou chaise)



Setu bandha sarvangasana 5-10 mn
Sur un bolster, avec une ceinture pour les
jambes et un support pour les pieds.



Savasana 5-10 mn

Pendant les règles, on ne fait pas de postures inversées, ni d'abdominaux. On évite également les postures sur le ventre et les torsions qui compriment l'abdomen.