

Les bienfaits pour chaque posture abordée dans le programme

Souplesse des jambes

PROGRAMME DEBUTANTS

- chien tête en bas
- bâton
- demi-pigeon
- grand écart
- grenouille et sauterelle
- charrue

PROGRAMME AVANCES

- urdhva padmasana
- yogamudrasana
- sirène

Force et équilibre

PROGRAMME DEBUTANTS

- montagne
- planche
- chaise
- levers de jambes
- corbeau
- posture sur la tête

PROGRAMME AVANCES

- posture sur les mains et les avant-bras
- corbeau transition Koundiyasana
- transition corbeau-trépied-corbeau-planche
- Utpluti

Concentration

PROGRAMME DEBUTANTS

- arbre
- corbeau
- posture sur la tête

PROGRAMME AVANCES

- posture sur les mains et les avant-bras

Maux de tête et migraine (à pratiquer en-dehors des crises)

PROGRAMME DEBUTANTS

- chandelle
- chien tête en bas

Douleurs de règles

PROGRAMME DEBUTANTS

- enfant
- chien tête en bas
- demi-pigeon
- demi-pont

Ouverture des hanches

PROGRAMME DEBUTANTS

- cordonnier A et B
- demi-lotus assis
- demi-pigeon
- posture assise jambes séparées (upavista konasana)

PROGRAMME AVANCES

- yogamudrasana

Ouverture des épaules

PROGRAMME DEBUTANTS

- prasaritta A et C
- triangle
- guerrier 2
- aigle
- tête de vache
- arc
- poisson

PROGRAMME AVANCES

- Yogamudrasana
- marichyasana C
- tortue

Confiance en soi

PROGRAMME DEBUTANTS

- guerrier 1 et 2
- aigle
- danseur
- corbeau
- posture sur la tête, les mains et les avant-bras

PROGRAMME AVANCES

- utpluti

Détente profonde, meilleur sommeil et lâcher-prise

PROGRAMME DEBUTANTS

- chien tête en bas
- enfant
- demi-pigeon
- chandelle avec soutien du mur
- relaxation finale

Renforcement du système immunitaire et élimination des toxines

PROGRAMME DEBUTANTS

- Kapalabathi
- Salutations au soleil
- Pince
- chandelle
- Torsion assise et allongée

Réduction du stress

PROGRAMME DEBUTANTS

- pince
- demi-pigeon
- guerrier 2

Meilleure respiration

PROGRAMME DEBUTANTS

- ujjayi
- demi-pont
- poisson