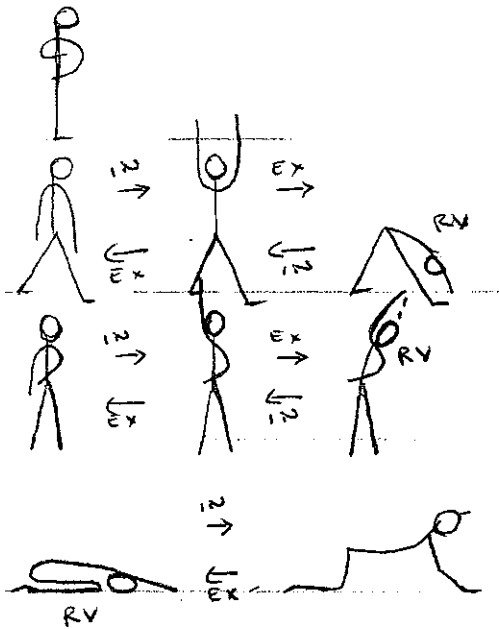


FÉDÉRATION BELGE DE YOGA - BRUXELLES 2003 - 2007
 FORMATION À L'ENSEIGNEMENT DU YOGA - COURS FRANS MOORS

À remettre le 11 décembre 2004 - NOM, Prénom MEIRSMAN Paul

Dessinez une pratique de détente pour une fin de journée. Durée 30 à 45 minutes.



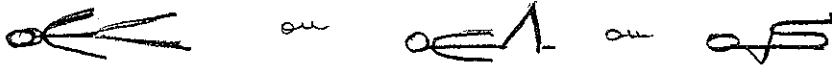
Observation
 une main sur le cœur,
 l'autre sur le nombril

Pratiques générales
 EX > IN
 RV 2 à 3 sec
 MUF en douceur

6 x

une main dans le dos, regarder la main liée
 2 x d'un côté, ensuite de l'autre

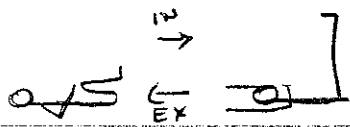
6 x



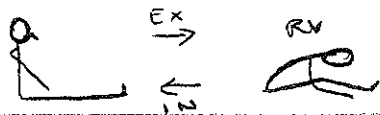
Repos 9. minutes



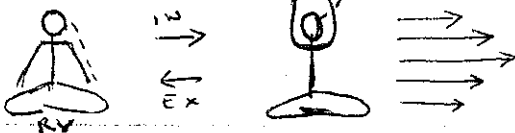
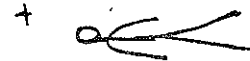
R. abdominale
 6 x d'un côté, puis de l'autre



6 x
 ← → RV
 ← → R



6 x en douceur
 plier les jambes



monter les bras + aller par la R
 progressivement et lentement
 12 x max Suivre la main des yeux



Observation (est. nuda → main)
 9. minutes

Bonne soirée!