



En cas de fatigue chronique (physique, mentale, émotionnelle), une pratique adaptée permet de détendre profondément l'organisme et de le «recharger» énergétiquement.

Pour produire cet effet, les postures avec supports doivent être tenues sur la durée (5 à 10 mn).

En cas de doute sur la manière de s'installer dans les postures, consultez votre enseignant.

Série conçue par Marla Apt. Bonne pratique !



Purvottanasana

10 mn



Supta Baddha Konasana

10 mn



Viparita Dandasana + Sethu Bandha Sarvangasana

Epaules sur bolster - 5 mn

Epaules au sol - 5 mn



Adho Mukha Swastikasana

2 à 3 mn pour chaque croisement de jambes



Sarvangasana

10 mn



Viparita Karani

10 à 15 mn