



MINI PRATIQUE DE TORSIONS

Une série de postures pour délier la colonne vertébrale

Audio Inclus - Durée 25 minutes

Les Torsions font partie des postures fondamentales du yoga. Elles agissent comme un véritable élixir pour la colonne vertébrale:

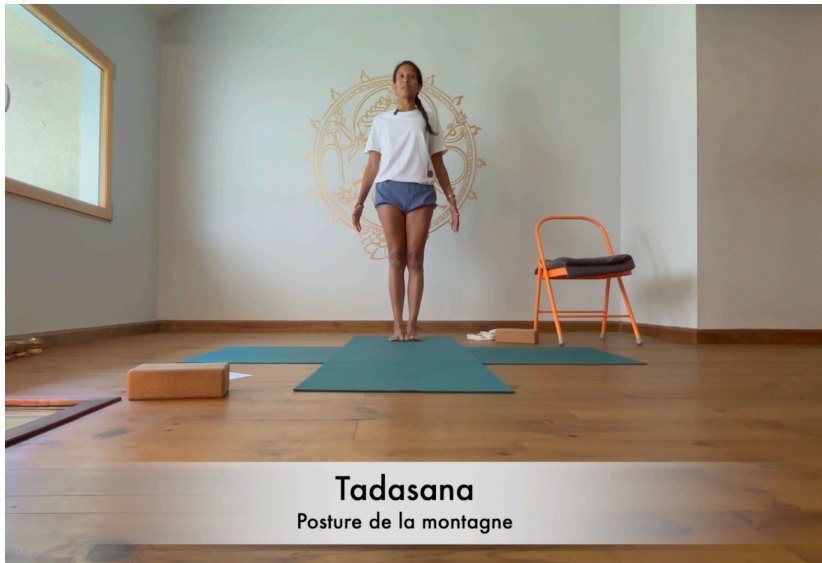
- Elles créent de l'espace entre les vertèbres
- Elles libèrent les tensions
- Elles favorisent une meilleure mobilité.

En tournant doucement le buste, on stimule les organes internes, on améliore la digestion et on aide le corps à se détoxifier naturellement.

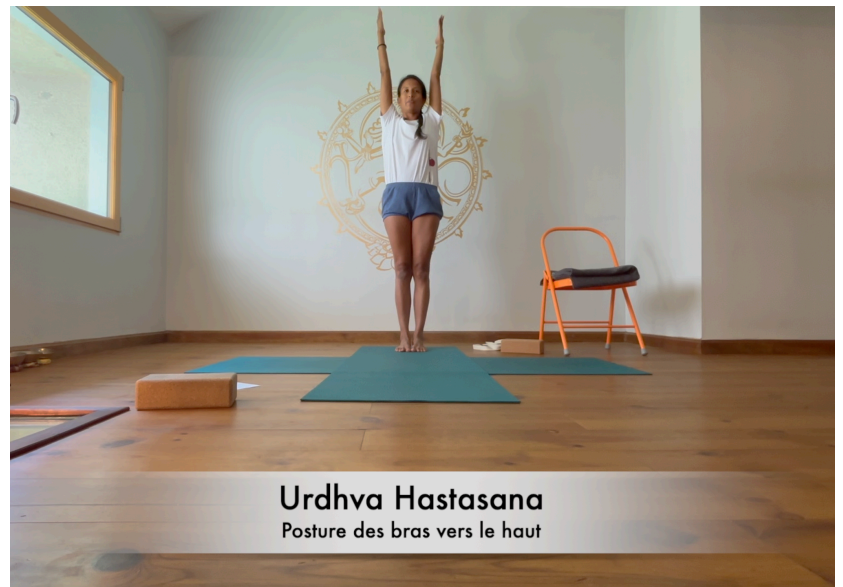
Mais les Torsions ne sont pas seulement physiques : elles apportent un souffle de clarté et de renouveau. Pour cela, prenez le temps de respirer dans chaque posture.

Pratiquées avec précision et conscience, elles deviennent un allié précieux pour un dos plus libre, un souffle plus ample et un esprit plus léger.

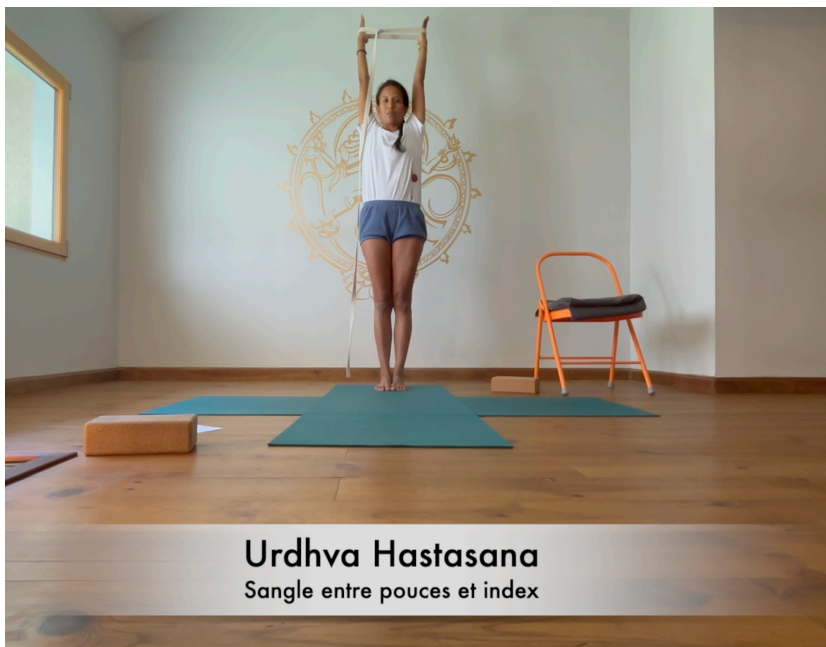
Petit conseil: Ne négligez pas le Savasana de fin de pratique! BONNE PRATIQUE!



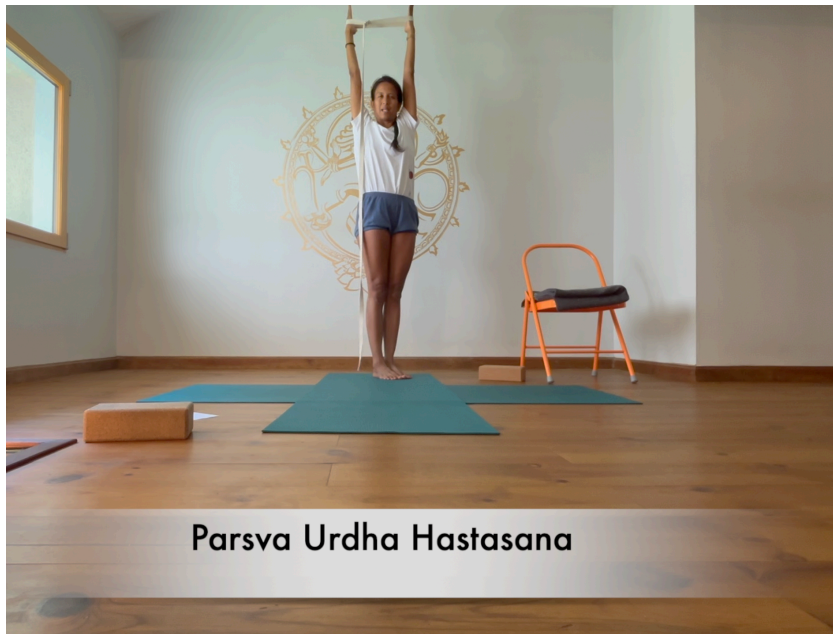
Tadasana
Posture de la montagne



Urdhva Hastasana
Posture des bras vers le haut



Urdhva Hastasana
Sangle entre pouces et index



Parsva Urdha Hastasana



Adho Mukha Svanasana



Uttanasana



Parsvottanasana



Parivritta Trikonasana



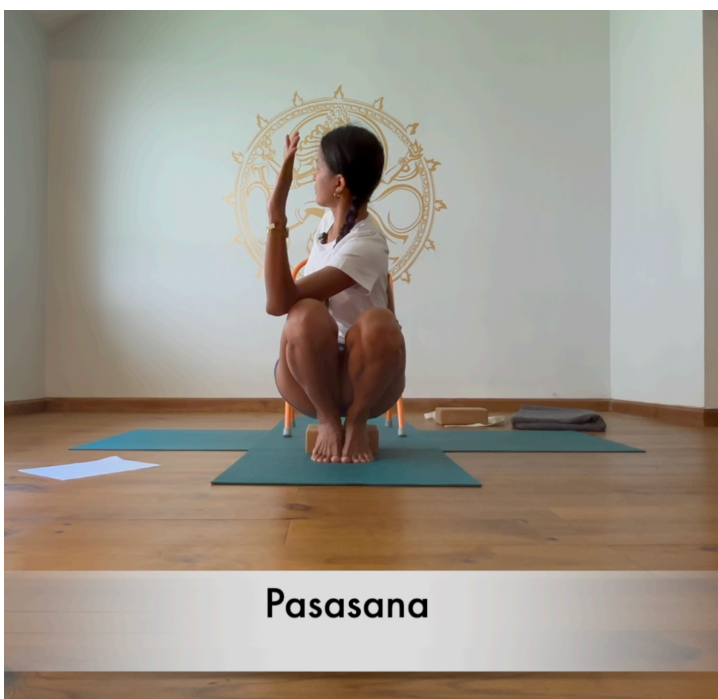
Uttanasana



Pasasana dans la chaise



Malasana
Posture de la guirlande



Pasasana

