

Bulle Yoga:

Accueil et Se mettre en disponibilité pour le cours

Salutation Fluide

S'ancrer : L'arbre qui prend sa place

- Debout : pieds=écart épaules
- Respirer 4 cycles en lâchant les épaules
- Guider l'élève en lui indiquant le trajet des 2 étoiles à l'arrière du corps (des pieds à la tête)
- Mouvements des bras avec la respiration : je construis mon espace, ma bulle. Caler la vitesse de mouvement des bras avec le souffle d'inspiration et d'expiration

