



Organisation de la séquence de
YOGA

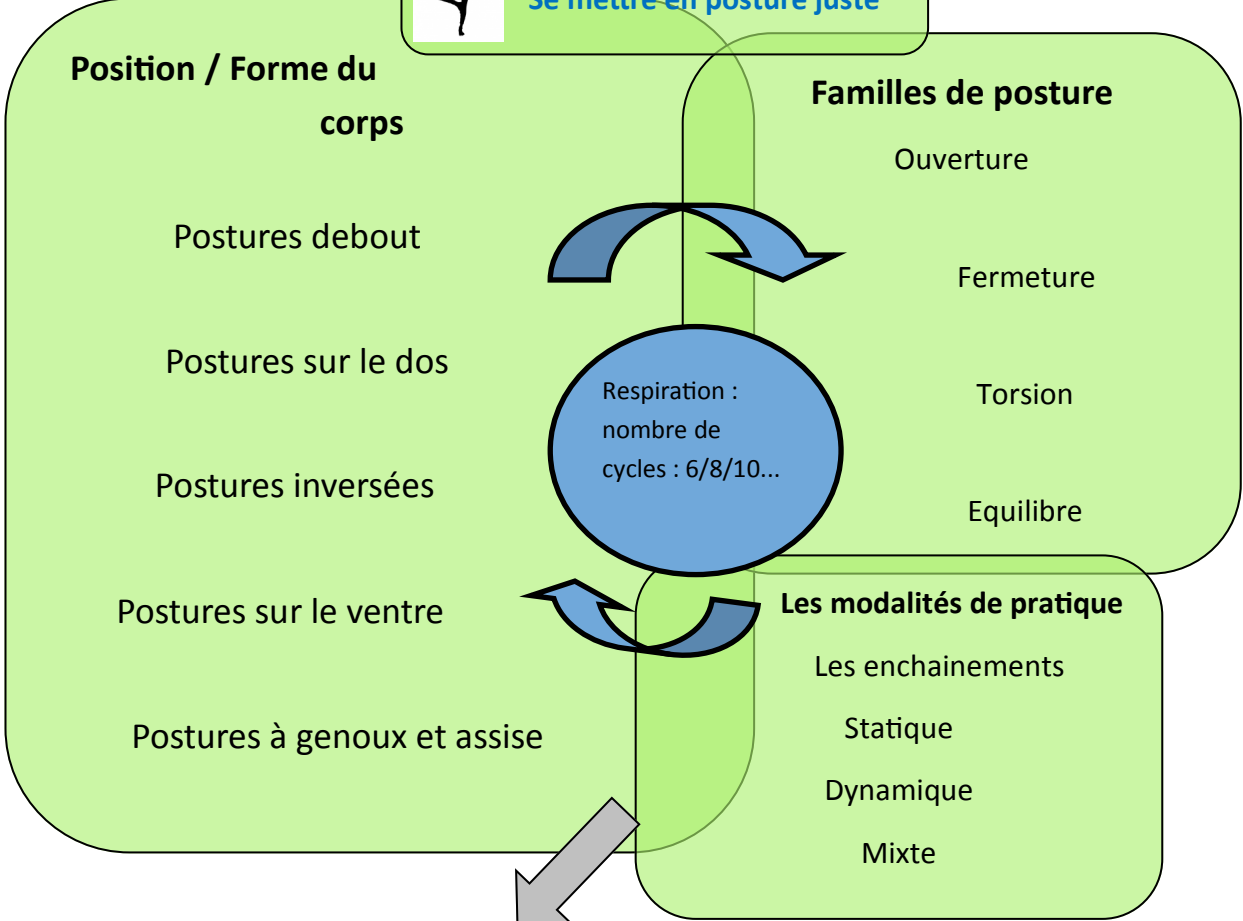

1 YAMA
Vivre ensemble
Accueillir le groupe, l'élève et créer l'énergie positive



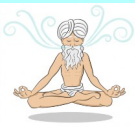
2 NIYAMA
Eliminer les tensions, se nettoyer
SAS de décompression



3 ASANAS
Se mettre en posture juste



4 PRANAYAMA
Respirer
Prendre conscience de son souffle et agir dessus
Debout, assis, allongé



5 PRATHYAHARA
Savoir se relaxer
Détente ou yoga Nidra

