

CATWOMAN



**Cambrioleuse ...
Fugitive ...
Justicière...**

Mais surtout souple, agile et précise ... le travail du jour !

NOUVEAU format de séance aujourd'hui : « LA SALUTATION AU SOLEIL »

Il s'agit d'un enchaînement fluide de postures à faire dans le calme.

Il faut prendre le temps de respirer (*1 respiration = 1 inspiration LONGUE + 1 expiration LONGUE = 10 sec*) **UNE seule fois** à chaque posture puis d'enchaîner lentement vers la suivante.

Voici les 11 postures à réaliser ... bonne séance

**Position de départ
et de fin :**

- bras relâchés le long du corps
- pieds légèrement écartés

11



1



2



3

1 - Ramener ses mains à plat devant le cœur

2 - Étirer les bras vers le ciel, légèrement en arrière, en gardant les talons au sol

3 - Basculer vers l'avant, dos droit, pour finir avec les mains au sol
→ **posture de la Cigogne**

4 - Reculer une jambe vers l'arrière pour faire une fente
→ **posture du Guerrier**

5 - Reculer l'autre jambe à hauteur de la première, tendre ses jambes, fesses en l'air, tête rentrée dans les épaules → **posture du Chien tête en bas**

6 - Se glisser sous un obstacle imaginaire à ras le sol, en posant doucement ses genoux, sa poitrine et son front → **posture du Crocodile**

7 - Pousser sur les bras, redresser le haut du corps vers le ciel, jambes tendues
→ **posture du Cobra**

8 - Ramener une jambe vers l'avant, position du corps en fente
→ **posture du Guerrier**

9 - Ramener la deuxième jambe en avant, tête en bas → **posture de la Cigogne**

10 - Se redresser doucement dos droit, légère flexion des jambes, lever les bras au ciel

11 - Ramener les mains jointes devant le cœur

12 - Relâcher les bras le long du corps, souffler et ressentir ce qu'il se passe dans votre corps

10

4

5

9

8

7

6

N 1 → 1 tour

N 2 → 2 tours

N 3 → 3 tours