

# 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**