

Disney PIXAR
LES INDESTRUCTIBLES 2

VOUS
PRÉSENTE ...

ELASTIGIRL



Le Yoga des Super Héros

Mettez-vous au calme aujourd'hui, puisez votre pouvoir au fond de votre corps, allongez-vous à plat dos sur votre tapis (mains sur le ventre et jambes décroisées) et respirez profondément. FAITES LE VIDE au fond de vous avant de commencer ! (2/3 minutes)

Voici 6 postures d'assouplissement à réaliser chacune le temps de 3 respirations

(1 respiration = 1 inspiration LONGUE + 1 expiration LONGUE = 10 sec)

L'ENFANT SUR LE DOS



Sur le dos, les jambes repliées sur soi
On tire doucement les genoux vers soi
avec les bras

L'ENFANT



A genoux, les fesses posées sur les
talons, en essayant de tirer les mains
vers l'avant, et de rentrer la tête
entre les épaules

LE SPHINX



A plat ventre sur les coudes, avec
les avant-bras posés au sol, et
redressant les épaules en arrière

L'ÉQUERRE



Sur le dos, les fesses au sol,
voulant toucher le ciel avec les
pieds à plat et les jambes tendus

LE PAPILLON



Assis, redressant son dos,
épaules en arrière et écartant
ses genoux vers le sol

LA DEMI-PINCE ASSISE



Assis une jambe pliée et une jambe
tendue, essayant de mettre son front
sur les genoux de la jambe tendue,.
(3 respirations sur chaque jambe)

Niveau 1 → 1 tour

Niveau 2 → 2 tours

Niveau 3 → 3 tours