



LES 14 STATIONS

Vous trouverez ci-dessous les 14 Stations que l'on peut utiliser dans un cours de yoga dynamique.

Par extension, cette structure peut être utilisée pour construire n'importe quel cours de yoga, en tant qu'elle facilite les enchainements des différents types de postures.

SEBASTIEN
DUPONT

LES INDISPENSABLES

Les 14 stations d'un cours de yoga dynamique

Buts:

- Pratiquer toutes les postures de yoga dans une série de mouvements
- Développer et étirer tous les muscles du corps, faire travailler toutes les articulations dans une série de mouvements, étirer et masser les organes.
- Préparer le corps aux étapes supérieures du yoga (prāṇāyāma, dhāraṇā etc.)

Durée:

- 60 à 180 minutes selon le nombre de séries et le durée de maintien des postures

Série:

1. Debout
 2. Penché en avant
 3. Une jambe devant
 4. Jambes écartées debout
 5. Planche
 6. À quatre pattes
 7. Sur le ventre / posture de l'enfant
 8. Chien tête en bas
 9. Postures d'équilibre sur les avant-bras ou mains
 10. Supta virāsana et "pont" en virāsana
- Chien tête en bas (deuxième fois)
Une jambe devant (deuxième fois) Jambes écartées debout (deuxième fois)
11. Corbeau
 - Penché en avant (deuxième fois)
 12. Assis / à genoux
 13. Couché sur le dos, inclus chandelle*
 14. Posture sur la tête*

* Une seule fois par séance