

L'ATELIER

SPORTIF



YOGA VINYASA

DÉCOUVREZ ET
PRATIQUEZ LE
YOGA VINYASA

DEFINITION



Le yoga vinyasa est une pratique dans laquelle on enchaîne les postures de manières synchronisées avec la respiration.

On travaille avec contrôle la mobilité, la force et la souplesse. On bouge intelligemment connecté à soi et à ses sensations.



La pratique commence par un moment de “**pranayama**”, autrement dit de **respiration** qui permet de se poser au sens propre comme au sens figuré sur son tapis.

Puis vient une partie plus **dynamique** visant à échauffer et mobiliser le corps, activer les muscles. On trouve généralement des **salutations au soleil** classiques ou modifiées.

Après cette mise en route, suivent les “**asanas**”, les **postures** qui sont maintenues pour une inspiration ou expiration.

Souvent, on adopte une posture en inspirant puis une autre en expirant. C’est pourquoi on parle de **flow**.

Ce flow est créatif, construit de différentes manières ou répété plusieurs fois!

La respiration donne non seulement le **rythme** mais elle nous aide à rester **concentré** et à aller plus loin dans les postures.

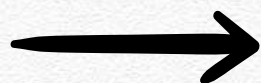
La pratique se termine avec des postures assises ou allongées de **relâchement** et de **relaxation**.



EN LIGNE



Retrouvez une sélection de 13 vidéos de “Yoga vinyasa” en ligne sur l’Atelier Sportif pour pratiquer chez vous quand vous voulez!



TOP 13 YOGA VINYASA



- S4 - 1 : Mobilité autour de la salutation au soleil`
- S4 - 2: Créer de l'espace dans les hanches
- S4 - 6: Equilibre et torsion
- S4- 8: Full Pranam
- S4- 10: La déesse Kali
- S4 - 12: Ashtangasana
- S4 - 13: Ancrage
- S4- 17: Oh my god
- S4- 19: Sirsasana écart
- S4 - 21 Bébé sauterelle
- S4 - 23: Sangle abdominale
- S4 - 24: De l'aigle à la déesse
- S4 - 26: Vinyasa flow complet

La pratique régulière peut vous aider à calmer votre esprit, à réduire le stress et à trouver un équilibre intérieur.





LE YOGA VOUS INTÉRESSÉ ?

Rejoignez-moi dès maintenant en salle à
Erstein ou en ligne pour pratiquer ensemble.

WWW.ANEBERNHARDT