

DÉCOUVRIR LE YOGA

DOMYOS



CADRE DU JEU

Le yoga, de par sa pratique très personnelle, est accessible à tous et s'exerce dans de nombreux environnements différents. Le respect de tous et l'absence de jugement restent ainsi la base de cette discipline qui procure bien être et apaisement. Pour pratiquer : restez pieds nus, dans un espace agréable que vous respecterez, téléphone éteint.

Le yoga est donc la solution idéale ! Il vous permettra de prendre soin de vous, tonifier votre corps, développer votre souplesse, diminuer votre stress et réduire vos douleurs.

LES BIENFAITS DE LA SÉANCE

Vous avez envie de vous relaxer, de regagner de l'énergie, ou d'assouplir votre corps ? Le yoga est la solution idéale, car sa pratique vous apporte tous ces bienfaits, et bien plus encore. Prendre le temps pour soi, tonifier son corps, développer sa souplesse, diminuer son stress ou simplement réduire des douleurs, découvrez une séance de yoga.

DÉROULEMENT DE LA SÉANCE

SUR LE TERRAIN

Exercice de la brique

Positionnez la brique sur votre natte de yoga et asseyez-vous dessus, écartez les jambes et tendez-les. L'écart entre vos jambes sera plus ou moins grand en fonction de votre souplesse.

Exercice de la sangle

Position de départ, assis sur la natte, les jambes pliées, positionnez la sangle sous vos pieds et prenez les extrémités de celle-ci dans vos mains. Décollez vos pieds du sol et servez-vous de la sangle pour tendre vos jambes. Gardez la position pendant 3 à 5 respirations, puis revenez à la position initiale.

Exercice dénouer les tensions

Allongez-vous sur le dos. Les pieds sont posés à plat sur le sol et écartés à la largeur du bassin. Pliez les genoux en amenant les pieds au plus proche des fessiers. Tout en maintenant le haut de la tête au sol, amenez légèrement le menton vers la poitrine, pour allonger les vertèbres cervicales. Restez dans cette position pendant 10 respirations profondes. Puis, montez lentement le bassin. Allez le plus haut possible, sans jamais cambrer le dos. Restez dans cette position pendant 30 secondes. Descendez le corps lentement pour revenir à la position de départ.

Séance développée par DOMYOS

TEMPS DE JEU

Faites 2 à 3 séries de 3 à 5 respirations, selon votre niveau.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

25€

Zafu rond
coussin de yoga

Réf. 2755403



5€

Brique yoga mousse
gris foncé

Réf. 2002760



9€

Tapis yoga doux
essentiel 4 mm

Réf. 2456757



5€

Sangle de yoga grise

Réf. 2472913



DECATHLON PRO

Toutes nos
fiches pédagogiques sur
[decathlonpro.fr](https://www.decathlonpro.fr)



PRÊTS À TESTER LA SÉANCE ? À VOUS DE JOUER !