**Extrait du document remis aux parents pour la pratique du yoga à la maison**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **SÉANCE 3 à 8 (Programme complet)** | | | |
| **Postures** | **Images** | **Bienfaits** | **Précaution** |
| 1. Oiseau | **Une image contenant croquis, dessin, clipart, art  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | Posture d’encrage |  |
| 2. Relaxation | **Une image contenant dessin, croquis, dessin humoristique, art  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | La détente profonde calme l’esprit et apaise le système nerveux. Le corps peut se réajuster et se réorganiser et ainsi restaurer le rythme et l’équilibre intérieurs. | Coussin sous la tête si nécessaire |
| 3. Étoile  (Étirement de tout le corps) | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:étoile de mer.png** | Éveille et étire tout le corps, étire la colonne vertébrale et y améliore la circulation du sang. | Coussin sous la tête si nécessaire |
| 4. Flamant rose  (Élévation de la jambe tendue/cercles avec les jambes 3-5x) | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:flamant.png** | Libère la tension neuromusculaire, réchauffe le corps et tonifie les muscles du bas du corps. | Coussin sous la tête si nécessaire |
| 5. Œuf | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:l'oeuf.png** | Libère la tension neuromusculaire, réchauffe le corps et tonifie les muscles du bas du corps. Amélioration et raffinement des voies sacro-crâniennes qui décongestionnent la base de la colonne et assouplissent les articulations. | Coussin sous la tête si nécessaire |
| 6. Pretzel  (Torsion côté droit : main droite tient genou gauche fléchi vers la droite,  bras gauche étendu au sol, tête vers la gauche  Torsion côté gauche : main gauche tient genou droit fléchi vers la gauche,  bras droit étendu au sol, tête vers la droite  +  Roulement latéral 5x) | **Une image contenant dessin, croquis, clipart, illustration  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | Décongestionne la colonne vertébrale, libère la pression au bas du dos, assouplit les hanches. |  |
| 7. Berceau | Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:berceau.png | Améliore la circulation, libère les tensions ignorées dans le dos. |  |
| 8. Chandelle (pieds sur une chaise) | **Une image contenant dessin, croquis, clipart, Graphique  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | Augmente la circulation dans le haut du corps. Augmente la souplesse des hanches, libère la pression du dos. | Mince couverture sous la tête si nécessaire |
| 9. Pont  + retour à l’œuf en contre posture | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:pont.pngMacintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:l'oeuf.png** | Pont : Accroit la flexibilité́ de la colonne vertébrale. Ouvre le thorax. Optimise le fonctionnement de la glande thyroïde.  Œuf : Libère la tension neuromusculaire, réchauffe le corps et tonifie les muscles du bas du corps. Amélioration et raffinement des voies sacro-crâniennes qui décongestionnent la base de la colonne et assouplies les articulations. | Pont :  Coussin sous la tête si nécessaire, moins relever les genoux au besoin  Œuf : Coussin sous la tête si nécessaire |
| 10. Bateau  (Équilibre sur les fesses + élévation des jambes) | *Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:bateau.png* | Fortifie l’abdomen et les vertèbres lombaires. |  |
| 11. Pince | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:pince.png** | Réduit les tensions dans l’arrière des jambes. Améliore l’oxygénation. |  |
| 12.Papillon | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:papillon.png** | Tonifie le plancher pelvien, assouplit les hanches, le bassin, l’intérieur des cuisses, le bas du dos et les genoux. |  |
| 13. Héros  + respiration ujjayi | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:hero.png** | Assouplit les genoux et les chevilles. Étire la colonne vertébrale et permet d’ouvrir la cage thoracique pour dégager le diaphragme. Soulage la fatigue, aide à la digestion et favorise le calme intérieur. |  |
| 14. Chien tête baissée | **Une image contenant croquis, dessin, art, illustration  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | Calme le mental et aide à réduire le stress. Énergisant pour le corps. Étire les épaules, tendons, mollets, pieds ainsi que les mains. Renforce les bras et les jambes. Améliore la digestion. Soulage les maux de tête, migraines, insomnies, les douleurs au dos ainsi que la fatigue. | Mettre les mains sur une chaise au besoin |
| 15. Arbre | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:arbre.png** | Améliore l’équilibre et la concentration. Renforcit les cuisses, les chevilles, la colonne vertébrale. Soulage les douleurs de sciatique. |  |
| 16. Crocodile  (Relaxation prolongée sur le ventre) | **Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:croco.png** | Détente profonde, calme l’esprit, apaise le système nerveux et donne plus de confiance dans l’intelligence du corps. | Coussin sous la tête si nécessaire |
| 17. Sphinx  + retour au crocodile  (Relaxation prolongée sur le ventre) | *Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:cobra.png***Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:croco.png** | Sphinx : Renforce les bras et les muscles du dos, étire les muscles de la poitrine, régénère la colonne vertébrale.  Crocodile : Détente profonde, calme l’esprit, apaise le système nerveux et donne plus de confiance dans l’intelligence du corps. | Sphinx : Ne pas prolonger  Crocodile : Coussin sous la tête si nécessaire |
| 18. Chat | Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:caht 2.png*Macintosh HD:Users:fabiennegirard:Desktop:THÈSE:images yoga:dessins:nouveaux dessins:chat test.png* | Améliore la souplesse de la colonne. |  |
| 19. Enfant | **Une image contenant dessin, croquis, clipart, illustration  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | Posture de repos. Libère la tension des épaules et des hanches. Étire le bas du dos. | Coussin sous la tête si nécessaire |
| 20. OM | **Une image contenant croquis, dessin, clipart, Dessin d’enfant  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | État de bien-être complet. Intégration de tous les bienfaits physiques et psychologiques de la pratique du yoga. Maximisation de la capacité du corps à se régénérer. | OM : Coussin sous le fessier si nécessaire |
| 21. Relaxation finale | **Une image contenant dessin, croquis, art  Le contenu généré par l’IA peut être incorrect.** | La détente profonde calme l’esprit et apaise le système nerveux. Le corps peut se réajuster et se réorganiser et ainsi restaurer le rythme et l’équilibre intérieurs. | Coussin sous la tête si nécessaire |