

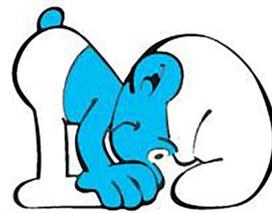
## LES 12 POSTURES DE LA SALUTATION AU SOLEIL



**1. Posture de la montagne (expire)**  
 Debout, pieds joints, expire et joins les mains à la poitrine. Les coudes sont relevés à l'extérieur vers les côtés.



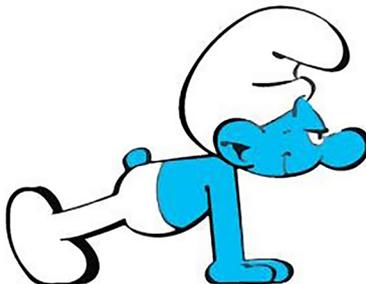
**2. Flexion arrière – Posture de la chute d'eau (inspire)**  
 Etire les bras au-dessus de la tête, penche le dos légèrement en arrière, les hanches sont poussées en avant, les yeux se lèvent vers le soleil.



**3. Pince debout (expire)**  
 Expire et penche-toi en avant en fléchissant légèrement les genoux si tu ne peux pas mettre les mains au sol à côté des pieds. La tête descend vers les genoux. Les mains sont posées à plat autant que possible sur le sol.



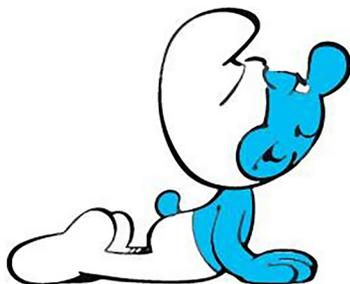
**4. Fente avant (inspire)**  
 Sans bouger les mains, inspire et étire la jambe la jambe droite en arrière, genou au sol, lève le menton tout en faisant glisser le pied gauche loin derrière toi.



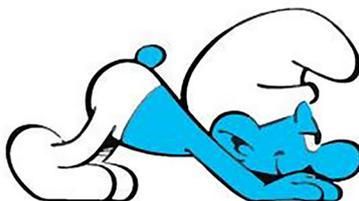
**5. Posture de la planche - Retiens le souffle**  
 Fais glisser l'autre jambe en arrière, fais une ligne droite avec les jambes comme une planche.



**6. Expire - Posture de la pompe (expire)**  
 Pose les genoux, la poitrine, le front sur le sol.



**7. Posture du cobra (inspire)**  
 Soulève la tête et la poitrine.



**8. Posture du chien tête en bas (expire)**  
 Pousse le bassin vers le haut, tête en bas, le dos s'étire.



**9. Fente avant (inspire)**  
 Le pied droit en avant, l'autre genou au sol.



**10. Pince debout (expire)**  
 Approche l'autre pied à côté des paumes de la main toujours à plat au sol, tête au sol.



**11. Flexion arrière – Posture de la chute d'eau (inspire)**  
 Tu te relèves, les deux mains et les deux pieds joints. Tends les bras à l'arrière de la tête en cambrant légèrement le dos en arrière.



**12. Posture de la montagne (expire)**  
 Ramène les mains jointes contre la poitrine et respire quelques instants.

La salutation au soleil signée Peyo est offerte par l'asbl Vidonne, les partenaires et les amis du yoga, pour vous préparer à la séance de Sreemati et continuer à vous entraîner dans la salle de sport, dans un parc ou encore à la maison.



# Belgium Yoga Day 2021

Celebrating the International Day of Yoga

## Schtroumpfe le soleil : Une salutation au soleil signée Peyo

« Pour bien commencer la journée, on s'étire et on se remplit d'énergie positive ».

« Une salutation au soleil signée Peyo a été conçue expressément pour le Belgium Yoga Day, » se réjouit Bernadette Epicum. « Cette série de mouvements doux enchaînés et synchronisés avec la respiration est très bénéfique pour tous et tout spécialement pour les débutants pour les gens raides ou âgés car elle aide le corps à gagner en souplesse tout en régulant la respiration et en permettant de concentrer l'esprit facilement. Elle recharge aussi le plexus solaire et stimule le système cardio vasculaire. »

5 salutations au soleil seront effectuées durant la session par Sreemati.

« Pratiquer des enchaînements dynamiques synchronisés avec le souffle, le corps libère des endorphine procure un état euphorique et débouche sur un sentiment de calme et de joie intérieur. Traditionnellement, on la pratique tôt le matin, face au soleil. »



Remerciements à l'équipe de Vidonne, d'IMPS, aux bénévoles, professeurs de yoga et partenaires:



LES  
**SCHTROUMPFS**



**RTL**  **TVI**

**Bel**  **RTL**

**RTL**  **play**

**YOGA**  
esprit  
ÉNERGIE | ÉQUILIBRE | BIEN-ÊTRE

**vinyl**   
COMMITTED TO  
SUSTAINABLE DEVELOPMENT

**PARTENA MUT**

Toutes les informations sur [www.brusselsyogaday.be](http://www.brusselsyogaday.be) &

