

# Séances vidéos 2020-2021

## Séances classiques:

Séance 1: Vers Dhanurasana: <https://youtu.be/59oOoxiBSHo>

Séance 2: Vers Ustrasana: <https://youtu.be/s1MLxALFG4E>

Séance 3: Ouvrir son coeur: <https://youtu.be/uzlsBCI2gEs>

Séance 4: Nettoyage du corps et de l'esprit: <https://youtu.be/9SsxT720yQs>

Séance 5 : Ubhaya mudra : <https://youtu.be/uFgd62QzcSU>

Séance 6: Stabilité / liberté: <https://youtu.be/67WHLPEhJO4>

Séance 7 : Pendre son envol avec Garudasana : <https://youtu.be/IygwCoAovU4>

Séance 8 : Yoga sur Chaise : <https://youtu.be/dVVa8qnCHEY>

Séance 9 : Vers Virasana : <https://youtu.be/prKY7tILT8g>

Séance 10 : Yoga sur chaise 2 : <https://youtu.be/bwN11K5Z0oM>

Séance 11 : Vers Navasana. Pratique de printemps : [https://youtu.be/sSlhG0BP\\_kY](https://youtu.be/sSlhG0BP_kY)

Séance 12 : Les Chakras : <https://youtu.be/i7fIa4keZS0>

## Séances dynamiques :

Séance 1 : ouverture et fermeture : <https://youtu.be/TfIOrW8h5Nc>

Séance 2 : Pratique d'automne : <https://youtu.be/LiTHaowmikU>

Séance 3 : Ouvrir son cœur : <https://youtu.be/LiTHaowmikU>

## Autres Vidéos:

1. Rituel du matin: <https://youtu.be/QqoWih3snmo>
2. Rituel du soir: <https://youtu.be/JnK7OZx0RJE>
3. Uttanasana: approfondir sa posture: <https://youtu.be/77p48EqDQaE>
4. Adho Mukha svanasana : Approfondir sa posture : <https://youtu.be/xDBIF0PX2Zo>
5. Pranayama Allongé : <https://youtu.be/2KDX71z4ZJs>
6. A la rencontre de l'aplomb : <https://youtu.be/AMy9m2psYvc>
7. Pranayama : Vers l'énergie du printemps : [https://youtu.be/h5g0tviUQ\\_s](https://youtu.be/h5g0tviUQ_s)
8. Protéger ses épaules dans les postures comme dans la vie : <https://youtu.be/02JpZrSI1mE>