

## Suite visuel cours yoga semaine du 6/04/2020

### 5- Passage en chien de fusil, puis 4 pattes pour ensuite venir debout

#### 6- La montagne- Tadasana



Un temps de rien, pour intégrer ce qui vient d'être pratiqué.  
Conscience de la verticalité.  
Sentir contact pieds avec la terre

#### 7- L'arbre- Vriksasana



#### 8- Le loquet de porte- Parighâsana



Balāsana après chaque côté



### 9- Finir en assise ou allongé – souffle – ouverture de l'espace du coeur

*« Aussi vaste que l'espace qu'embrasse notre regard, est cet espace à l'intérieur du cœur ».*

*Extrait de Chandogya Upanishad*