## Coucou Yogis et Yoginis,

Jour 5, Félicitations, tu es maintenant prêt.e à t'offrir le cadeau du mouvement libre!



Aujourd'hui je te propose de tout mettre ensemble, de prendre ces 4 piliers ...

- 1. Détends tes muscles
- 2. Garde tes articulations légères
- 3. J'accueille la Lévité
- 4. J'active la colonne vertébrale

et de les mettre en pratique dans ces 4 Asanas :

- Le chien la tête en bas,
- Le cobra à 4 pattes,

- Le demi- pond,
- Debout je me penche en avant.

pour bien maîtriser ses 4 ajustements.

Pour que cela soit vraiment simple et agréable, j'ai découpé la vidéo en 4 petits cours individuels sur chacune de ses postures.

## Pour progresser :

- 1. Tu pratiques avec cette vidéo.
- 2. Puis, tu t'inities à pratiquer ses 4 asanas les unes après les autres sans le cours.
- 3. Tu es maintenant prêt.e pour attaquer le programme de 8 semaines pour mettre en place ta routine de Yoga du matin !!!

Je t'ai mis le lien de « La Routine du Matin »en bas du programme.

Et encore, félicitations de t'être offert ce cadeau de finir ce programme et accéder à des mouvements libres qui te font du bien!

Belle pratique!
Om shanti
Florence