

Coucou les Yogis et Yoginis !

La routine du matin est une pratique du Yoga qui te permet de venir te rencontrer, dans ton espace, avant de retourner dans le monde. Ainsi, tu commences ta journée tout en étant présente avec tes besoins et tes envies avant d'aller t'occuper de ceux et de celles des autres.

Ta routine du matin commence donc toujours par une pratique de la **Gratitude**.

Tu remercies le soleil de briller (même derrière les nuages!) et de te permet d'être en vie pour vivre ce nouveau jour.

Pour cela, tu pratiques Les **Salutations du/au Soleil** : Surya Namaskar. Ainsi que la **Méditation assise**.

1. **Cette semaine**, je te propose de commencer par te familiariser avec les Salutations au Soleil en regardant la première vidéo : « Un peu plus sur Les Salutations au Soleil »
2. **Avec la pratique guidée**, je te propose de soit:
 - Commencer sur les chapeaux de roues avec une pratique de 45 minutes, seulement si tu pratiques déjà Les Salutations au Soleil
 - De te poser avec le cours individuel de la semaine pour commencer à comprendre et à intégrer un des mouvements de la salutation.
 - D'alterner les deux pour amener encore plus d'approfondissement dans cette pratique.

Rappelle -toi que dans cette approche du Yoga "**Moins c'est mieux !**"

Commençons par la pratique guidée ...

Belle pratique

Florence