

Premières séances de hatha yoga

Ma séance du

Transition de début de séance	1	2	3
Situations de respiration	dessin		
Méditation soleil	Nom de la posture		
4	5	6	7
8	9	10	transition de fin de séance
			relaxation
			Yoga nidra

Attention aux postures à enchaîner à D et à G

séance qui peut être rythmée au son du bol chantant toutes les 30 '' ; 45'' ; 1' pour indiquer les changements de postures

Après une ou deux séances, associer à cette séance une fiche d'analyse des ressentis