

# Bonnes fêtes de fin d'année

<https://www.milyoga.com/>



1.
  - observation
  - mise en place
  - ujjayi
2.
  - rotation
  - de l'épaules.
3.
  - contraction
  - décontraction
4.
  - in
  - ex
  - de face puis
  - retour
5.
  - in
  - ex
  - in
  - ex
  - in
  - ex
6.
  - adaptez la tension + restez tension
  - + flexion
7.
  - in
  - ex
  - puis restez
  - ex
  - in
8.
  - puis restez
9.
  - puis restez
10.
  - in
  - ex
  - ⊕ restez.
11.
  - ex
  - in
12.
  - Relaxation lente, énergie
13.
  - Viloma ujjayi
  - inspiration allongée
  - expiration 2 mains

« Sois simplement présent avec tes énergies changeantes, et avec les imprévisibilités que la la vie propose. » Sri K Pattabhi Jois