



• 30 minutes

Le patinage sollicite énormément certaines zones du corps, et d'autres sont particulièrement exposées aux tensions, aux chocs ou aux déséquilibres.

Pensée pour les zones sensibles du patinage : **chevilles, genoux, hanches, bas du dos, ceinture abdominale, épaules**.

La séquence que j'ai créée est **idéalement pensée pour après le patinage**, elle contient **des assouplissements ciblés, des postures de décompression et de récupération**.

Durée 20 à 30 min.

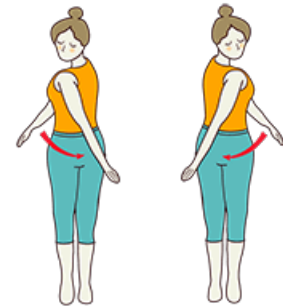
Juliette 



1. Rotation de la cheville en position debout Chakra
Tadasana Goolf



2. Cercles pelviens debout Stitha
Shroni Chakra



3. Rotation debout, bras tendus
Katichakrasana Bras droits



4. Posture de l'arbre, Posture du volcan, Bras Vrksasana Urdhva
Hastasana



5. Posture du guerrier II
Virabhadrasana II



6. Posture de fente haute Ashta
Chandrasana



7. Posture du guerrier III
Virabhadrasana III



8. La posture de la planche
Phalakasana



9. Variante 1 de la pose du bateau
Navasana Variation 1



10. La demi-posture du pigeon
Ardha Kapotasana



11. Posture du pigeon inversé
Sucirandhrasana



12. La posture du demi-grand écart
Ardha Hanumanasana



13. Fente basse, mains au genou
Anjaneyasana, posture des mains
au genou



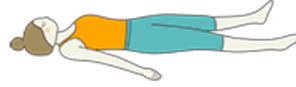
**14. Posture de torsion vertébrale
en position couchée II** Supta
Matsyendrasana II



15. La posture du chiot Uttana
Shishosana



16. Pose de l'enfant Balasana



17. Pose du cadavre (IRT)
Savasana (IRT)

cielmonyoga.fr Strasbourg, France.