

MON CAHIER

HÉLÈNE DUVAL

YOGA FLOW

LE YOGA POWER ET RYTHMÉ !



- * Des programmes antistress, relax, énergie...
- * Bougez avec un yoga punchy, fun et athlétique
- * Créez votre routine yoga selon votre humeur et gérez vos émotions

ILLUSTRATIONS : ISABELLE MAROGER ET SOPHIE RUFFIEUX

MY LIFE IS BEAUTIFUL

SOLAR
EDITIONS



Toutes les postures, en bref...

Les postures debout



La posture de la montagne (tadasana)



Le triangle (trikonasana)

Le croissant de lune (anjaneyasana)



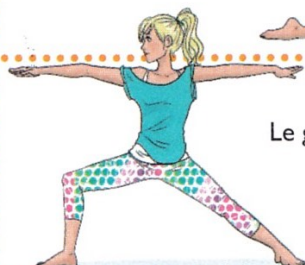
La demi-pince (ardha uttanasana)



Le guerrier au soleil (viparita virabhadrasana)



Le guerrier I (virabhadrasana I)



Le guerrier II



Le guerrier III



La flexion en avant, les jambes écartées (prasarita padottanasana)



La chaise I (utkatasana I)



La pince debout (uttanasana)



L'angle de côté retourné (parivrtta parsvakonasana)



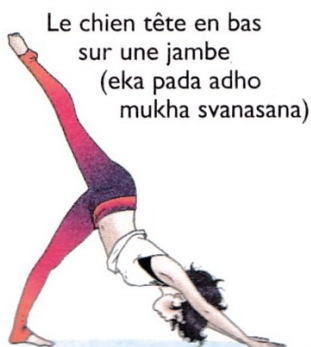
La posture des mains aux pieds (pada hastasana)



La flexion latérale debout (ranahadduasana)



L'étirement intense du flanc (parsvottanasana)



Le chien tête en bas sur une jambe (eka pada adho mukha svanasana)



Le chien tête en bas (urdhva mukha svanasana)



L'arbre (vrikshasana)

Les postures assises



Le lotus
(padmasana)



Le chat
(marjariasana)



L'étirement de l'ouest,
la pince assise
(paschimottasana)



La fente avec étirement
quadriceps (utthita ashwa
sanchalanasana)



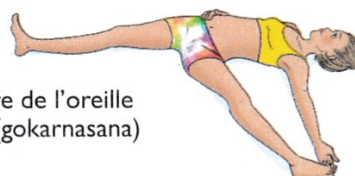
La posture allongée pied en main
(supta padangusthasana)



La montagne assise
(parvatasana)



Le chien allongé
(uttana shishosana)



La posture de l'oreille
de vache (gokarnasana)



L'angle assis
(upavistha konasana)



L'angle assis sur le côté
(upavistha konasana)



L'enfant (balasana)



La posture de la tête au genou
(parivrtta janu sirsasana)



La posture du bébé heureux
(ananda balasana)



Le sphynx (ardha-bhujangasana)



Le bateau
(navasana)



Le lion
(simhasana)



La charnière
(parighasana)



La posture des jambes levées
(uttanpadasana)

Les postures d'équilibre



La demi-lune
(ardha chandrasana)



Le danseur cosmique
(natarajasana)

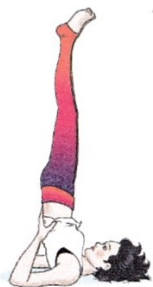


Le poirier ou posture
sur la tête (sirshasana)

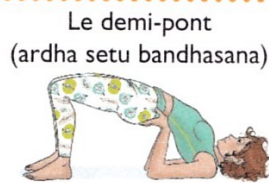


L'aigle
(garudasana)

Les postures inversées



La chandelle
(viparita karani mudra)



Le demi-pont
(ardha setu bandhasana)



L'équilibre sur les mains
(adho mukha vrksasana)



La charrue (halasana)



Le chameau
(ustrasana)



La roue
(chakrasana)

Les postures de torsion



La posture du ventre en torsion
(jathara parivartanasana)



La torsion au sol
(supta matsyendrasana)



La torsion assise
(ardha matsyendrasana)



La vache
(gomukhasana)

Les postures en flexion arrière



Le pont
(setu bandha sarvangasana)



L'arc (dhanurasana)



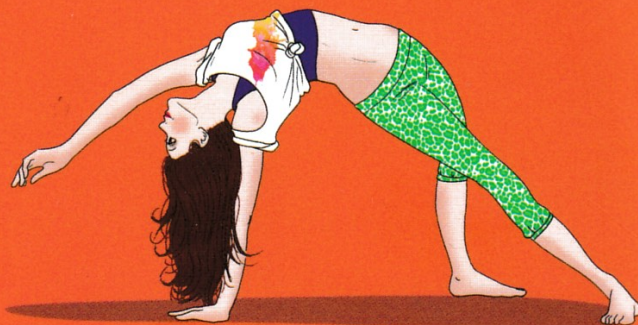
Le cobra (bhujangasana)



La sirène
(eka pada rajakapotasana)

yoga qui pulse, c'est possible !

chez-vous ! En yoga, le flow est un enchaînement de postures qui se fondent l'une dans l'autre avec fluidité. 100 % dynamique et athlétique, le yoga flow se pratique en musique. Vous pouvez aller du rythme punchy pour vous défouler à une séance au tempo plus doux pour vous relaxer, laissez-vous aller selon votre feeling. mast'hey !



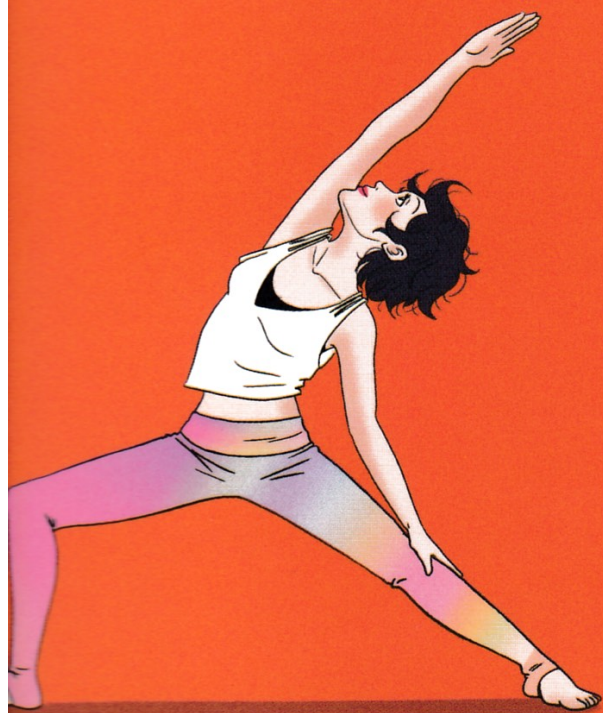
Avec Mon cahier Yoga flow :

Entrez dans le flow ! Apprenez à gérer le rythme et votre respiration, découvrez les postures et les enchaînements, pour savoir comment se construisent les flows et en créer vous-même.

Pratiquez selon votre humeur, avec des flows pour chaque situation du quotidien : pour vous défouler, vous réveiller, vous déstresser, booster votre énergie, libérer vos tensions et détoxifier vos émotions...

Bougez avec un yoga punchy. Les petits plus ? Une silhouette tonifiée et un ventre gainé. Vous allez transpirer !

Adoptez un nouveau lifestyle, car le yoga amène à se faire du bien dans tous les domaines. Nutrition healthy, pensée plus saine et routines feel good... enjoy !



Ène Duval a quitté *Biba* et *Vogue* pour devenir prof de yoga. Depuis, elle a ouvert son studio et créé sa propre marque de vêtements et d'accessoires de yoga, Yuj. Retrouvez-la sur Instagram : @yujyoga.

7,90 € FRANCE TTC

ISBN 978-2-263-14910-8



9 782263 149108

SOLAR 
www.solar.fr