

SEANCE DE YOGA

15 À 20 MINUTES

SEANCE DE YOGA

15 À 20 MINUTES

Vous souhaitez vous détendre, vous relaxez, vous étirez durant vos vacances ?

Voici la séance idéale, courte et efficace.

Cette séance est proposé par Aurélie Revel, coach sportive.

La séance est accessible à tous sans contre indication médicale.

Vous pouvez pratiquer chez vous ou à l'extérieur, avec un tapis et une musique douce pour votre confort.

Effectuez cette séance 1 fois par semaine pour un entretien ou 2 fois pour plus de résultats !

Complétez ce support avec la vidéo . Lisez tout avant de démarrer votre séance.



ineditfitness.com

SEANCE DE YOGA

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être
effectuée chez vous, en pleine
nature, à la plage.
Utilisez un tapis et écoutez une
musique douce pour votre
confort.
Une routine de 7 exercices à
réaliser 4/5 fois.
Réalisez les mouvements
doucement en respirant
profondément.

ineditfitness.com

DEROULEMENT DE LA SEANCE

Effectuez chaque exercice 4 à 5 fois de suite .

Puis enchaînez les exercices de 1 à 7.

BONNE SÉANCE !

SEANCE DE YOGA

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être effectuée chez vous, en pleine nature, à la plage.
Utilisez un tapis et écoutez une musique douce pour votre confort.
Une routine de 7 exercices à réaliser 4/5 fois.
Réalisez les mouvements doucement en respirant profondément.

ineditfitness.com



EXERCICE 1

POSTURE DU CHAT étirement du dos

- sur les genoux et sur les mains
- arrondir le dos vers le plafond en expirant
- revenir dos plat en inspirant

EXERCICE 2

POSTURE DU TIGRE renforcement fessiers

- sur les genoux et sur les mains
- levez la jambe à 90°
- montez le talon vers le plafond en expirant
- gardez le ventre rentré



SEANCE DE YOGA

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être
effectuée chez vous, en pleine
nature, à la plage.

Utilisez un tapis et écoutez une
musique douce pour votre
confort.

Une routine de 7 exercices à
réaliser 4/5 fois.

Réalisez les mouvements
doucement en respirant
profondément.

ineditfitness.com



EXERCICE 3

POSTURE DU TRIANGLE

étirement de l'arrière
des cuisses

- pieds plus larges que les épaules
- main/jambe opposé
- jambes tendus
- gardez la position 3/4 sec, respiration lente

EXERCICE 4

POSTURE DU GUERRIER

équilibre -
renforcement du bas du
corps

- pieds et genoux ouverts sur le côtés, jambe avant fléchie
- buste tourné du côté de la jambe fléchie
- cercle avec les bras vers l'arrière, en expirant à la descente et en inspirant à la



SEANCE DE YOGA

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être
effectuée chez vous, en pleine
nature, à la plage.
Utilisez un tapis et écoutez une
musique douce pour votre
confort.
Une routine de 7 exercices à
réaliser 4/5 fois.
Réalisez les mouvements
doucement en respirant
profondément.

ineditfitness.com



EXERCICE 5

POSTURE DE LA CHAISE

renforcement cuisses et
fessiers

- pieds largeur du bassin, fléchir à 90° en gardant le dos droit
- Inspirez à la descente, expirez à la montée

EXERCICE 6

POSTURE DE LA MONTAGNE

étirement épaules - haut du
dos

- pieds largeur bassin
- montez les épaules vers le haut en inspirant
- relâchez les épaules en expirant
- gardez le ventre rentré



SEANCE DE YOGA

Accessible à tous
sans contre
indication médicale

15 À 20 MINUTES

Cette séance peut être
effectuée chez vous, en pleine
nature, à la plage.
Utilisez un tapis et écoutez une
musique douce pour votre
confort.
Une routine de 7 exercices à
réaliser 4/5 fois.
Réalisez les mouvements
doucement en respirant
profondément.

ineditfitness.com



EXERCICE 7

POSTURE DE L'ENFANT étirement du dos

- en "boule", bras le long du corps
- relâchez les épaules, la tête et le dos
- inspirez et expirez lentement



FÉLICITATION VOTRE SÉANCE EST TERMINÉE.

Retrouvez Aurélie, au Studio Inédit Fitness, pour des séances de Yoga en small groupe, 6/12 personnes maximum, avec un suivi personnalisé.

Vous souhaitez bouger, transpirer, vous renforcez ?

Complétez avec la séance de Circuit Training, proposé par
Caroline.

Téléchargez la séance sur le site internet.