

# Yogathérapie Sommeil

Pratique du soir (fin d'après-midi).

Intention: calme du mental, détente du corps,  
Respi. abdominale, EX > IN, RV = Retention Vode.

1. 8R { IN libre  
EX 4" 4" 6" 6" 8" 8" 10" 10"  
sentir le ventre qui rentre à l'EXpire

2. 6/6 GID alterner  
bras

3. Apanassana, 6 cercles de genoux

4. torsions 6/6 GID  
alterner GID, et  
rester 6R de ch. Esté.

5. 6X + 3X m  
3X m

6. 3X  
IN EX

7. Apanassana  
8. Relax avec Respi.

12R { IN 4"  
EX 6" + RV 2"