

4 POSTURES DE YOGA

QUI FACILITENT LA GESTION DES ÉMOTIONS

À faire durant 3 respirations minimum

Le bébé heureux



Aide à relâcher les tensions et à se sentir en sécurité

Le guerrier



Aide à se sentir fort et confiant face à un défi

Le chat



Aide à libérer la colère et les tensions

On inspire dos creusé, on expire dos rond.

La statue calme



Aide le corps et le cerveau à se reposer profondément

Les émotions ne se contrôlent pas, elles s'écoulent.
Ce sont nos réactions que l'on peut apprendre à réguler.