

Association Française de Yoga IYENGAR®
83 Boulevard de Magenta
75010 Paris
Tél. : +33 (0)1 45 05 05 03
Courriel : contact@afyi.fr
Site Internet : www.yoga-iyengar.asso.fr

Paris, le 4 juin 2015

Chers Amis Praticquants et Enseignants,

Comme vous le savez peut-être, les Nations unies ont proclamé la date du 21 juin 2015 Journée Internationale du Yoga. Afin de marquer cette journée particulière qui coïncidera avec le solstice d'été, Geetaji Iyengar a suggéré un programme de pratique destiné aux pratiquants ayant une pratique régulière, que nous vous transmettons.

Cependant, si certains enseignants souhaitent initier des nouveaux élèves ou des membres de leur famille au yoga, Geetaji, suggère alors une séquence que nous joignons également à ce courrier.

Si vous désirez plus de détails sur les recommandations de Geetaji, vous pouvez toujours vous référer à l'article publié par Geetaji dans la revue Yoga Rahasya n°22.

Vous trouverez également ci-joint le logo qui a été créé pour marquer cette date particulière. Ce logo est libre de droits et vous pouvez l'utiliser si vous le souhaitez,

Nous serions heureux de recevoir des photos ou des récits d'éventuels événements que vous organiserez lors de cette journée afin de les partager avec tous les adhérents.

Nous vous souhaitons une belle pratique et une très belle journée le 21 juin.

Namaste,

Toute l'équipe du conseil d'administration



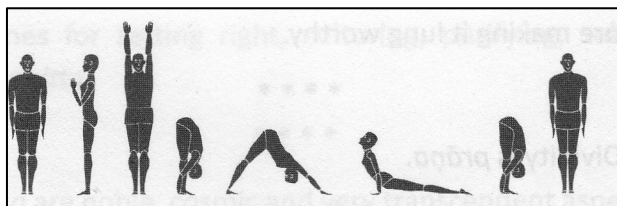
Association Française de Yoga IYENGAR®
83 Boulevard de Magenta
75010 Paris
Tél. : +33 (0)1 45 05 05 03
Courriel : contact@afyi.fr
Site Internet : www.yoga-iyengar.asso.fr

Séquence destinée aux pratiquants réguliers

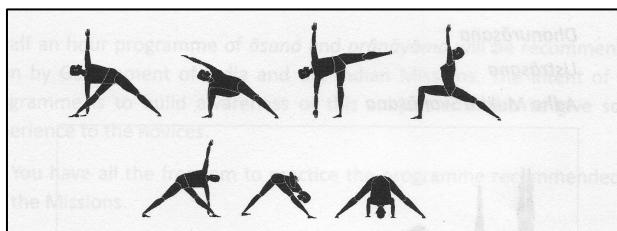
Invocations

- Invocation à Patanjali
- Invocation au Guru

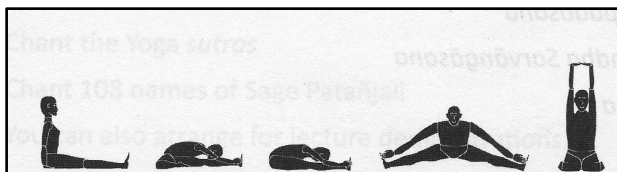
Asanas



01. Tadasana
02. Namaskarasana
03. Urdhva Hastasana
04. Uttanasana
05. Adho Mukha Svanasana
06. Urdhva Mukha Svanasana
07. Uttanasana
08. Tadasana
09. Utthita Trikonasana
10. Utthita Parsva Konasana
11. Virabhadrasana I
12. Parivrtta Trikonasana
13. Parsvottanasana
14. Prasarita Padottanasana



15. Dandasana
16. Janu Sirsasana
17. Paschimottanasana
18. Adho Mukha Upavishta Konasana
19. Virasana – Parvatasana



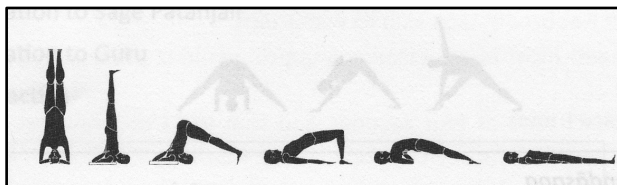


Association Française de Yoga IYENGAR®
83 Boulevard de Magenta
75010 Paris
Tél. : +33 (0)1 45 05 05 03
Courriel : contact@afyi.fr
Site Internet : www.yoga-iyengar.asso.fr

20. Svastikasana – Parvatasana
21. Parsva Dandasana



22. Bharadvajasana I
23. Marichyasana I
24. Urdhva Mukha Svanasana
25. Dhanurasana
26. Ustrasana
27. Adho Mukha Svanasana



28. Sirsasana
29. Sarvangasana
30. Halasana
31. Chatushpadasana
32. Setu Bandha Sarvangasana
33. Savasana

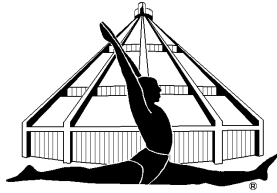
Pranayama

- Pranayama en Savasana :
Ujjayi – 15 cycles
- Pranayama en Svastikasana ou en Virasana :
Ujjayi – 15 cycles
Viloma I – 8 cycles (Inspiration - rétention)
Viloma II – 8 cycles (Expiration- rétention)

Savasana

Méditation assise

Prières



Association Française de Yoga IYENGAR®
83 Boulevard de Magenta
75010 Paris
Tél. : +33 (0)1 45 05 05 03
Courriel : contact@afyi.fr
Site Internet : www.yoga-iyengar.asso.fr

Séquence destinée aux pratiquants débutants

Postures debout

1. Tadasana
2. Urdhva Hastasana
3. Utthita Hasta Padasana
4. Urdhva Hasta Prasarita Padasana
5. Utthita Trikonasana
6. Uttanasana (pieds écartés)

Postures assises : postures vers l'avant

1. Dandasana
2. Upavistha Konasana (jambes écartées seulement)
3. Janu Sirsasana (jambe pliée seulement)
4. Marichyasana (jambe pliée seulement)
5. Paschimottasana (jambes écartées)

Torsions :

1. Dandasana – Parsva Dandasana
2. Janu Sirsasana – Parsva Janu Sirsasana
3. Upavistha Konasana – Parsva Upavishta Konasana

Postures vers l'arrière

1. Ustrasana – 1/2 posture
2. Chatushpadasana

Relaxation

3. Savasana