

RITUELS 100% DÉTOX

15 MIN 
TOP CHRONO



Tatiana Orlhac



Routine Détox

RITUELS 100% DÉTOX

Grâce à ce rituel, devez votre b...
... et sentez votre énergi...
... le temps "d'in...
... allongee...
... 3 mi...

ROUTINE
TRAITEMENTS 100% DÉTOX

« Grâce à ce rituel, devez votre fréquence cardiaque, et sentez votre énergie circuler. Vous pouvez prendre le temps "d'intégrer votre pratique" en vous allongeant sur le dos pendant 2 à 3 minutes après cet enchaînement »

Tatiana Orth

Tatiana Orlov

SALUTATION HATHA : *Chandra Namaskar*



1
Inspirez, levez les bras au ciel en ouvrant votre cœur. Cherchez à vous allonger en même temps que vous ouvrez la poitrine.



2
Expirez, abandonnez-vous sur vos jambes. Rapprochez le haut du corps au bas, pliez les jambes si c'est nécessaire.



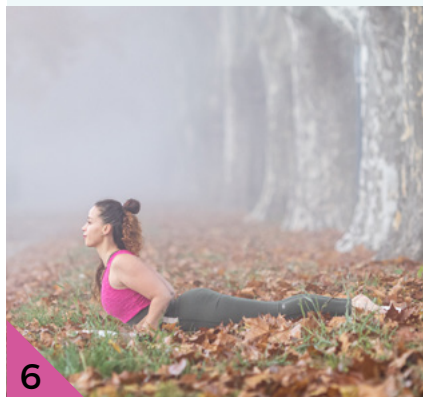
3
Inspirez, amenez le pied droit à l'arrière du tapis, et déposez votre genou arrière. Rayonnez votre cœur tout en relâchant les hanches vers l'avant.



4
En rétention (en retenant votre souffle), voyagez vers une planche. Repoussez alors fermement dans vos 4 appuis.



5
Expirez, déposez le menton et la poitrine au sol en pliant vos bras et en gardant le bassin en l'air. Resserrez vos coudes l'un à l'autre.



6
Inspirez, enrroulez vos épaules vers l'arrière. Engagez vos jambes en pressant vos coups de pieds dans le sol. Sentez l'espace que vous créez dans la poitrine.



7
Expirez, envoyez votre bassin vers le haut et l'arrière. Percevez la longueur de votre dos. Respirez dans l'espace de la cage thoracique.



8
Inspirez, ramenez votre pied droit entre vos mains tout en ouvrant le cœur. Sentez la hanche arrière s'ouvrir.



9
Expirez, plantez votre pied arrière à côté de votre pied avant. Abandonnez votre tête.



10
Inspirez, balayez l'espace avec vos bras tout en vous redressant. Sentez-vous encore plus grand.

RÉPÉTEZ L'ENCHAÎNEMENT 4 FOIS EN PRENANT LE TEMPS DE RESSENTIR CHACUNE DES POSTURES, ENSUITE PRATIQUEZ 6 FOIS DE PLUS EN ALLANT PLUS VITE SANS PERDRE LA CORRÉLATION DU SOUFFLE AU MOUVEMENT.



CHAISE AVEC TWIST : *Parivrtta Utkatasana*

Pliez les jambes.

Envoyez le poids de votre corps sur vos talons.
Placez vos paumes de main l'une contre l'autre.

Tournez sur le côté droit et pressez le coude contre l'extérieur de votre cuisse.

Appuyez vos mains l'une contre l'autre et observez l'ouverture dans votre poitrine.
Conservez vos hanches vers l'avant.

Prenez 6 à 8 cycles de respiration.

Redressez-vous, puis en expirant pivotez sur le second côté.



TORSION ASSISE : *Ardha Matsyendrasana*

En position assise, allongez la jambe gauche devant vous.

Croisez la jambe droite par-dessus la jambe gauche.

Enlacez la jambe pliée en vous tournant sur votre droite. Inspirez-en allongeant votre colonne vertébrale, expirez en pivotant vers l'arrière.

Allongez vos cycles de respirations.

Prenez 6 à 8 cycles à droite puis allez de l'autre côté. puis allez de l'autre côté.



Zen & Boost

Coach forme & bien-être, Tatiana ORLHAC est la créatrice de ZEN & BOOST, un concept alliant des activités ressourçantes et dynamiques permettant de se libérer du stress quotidien.

Respiration, yoga, mouvement, danse, massage, sport : Tatiana offre par chacune de ses spécialités une bulle de bien-être physique et mentale.

Zen&Boost permet de découvrir une nouvelle façon de prendre soin de soi, en fonction de notre évolution, de nos cycles et de notre mode de vie.

Zen par son expertise en Yin yoga, massage thaïlandais, Ostéo-thaï massage, massage à l'huile.

Boost par son savoir-faire en vinyasa yoga, pilates, renforcement musculaire (en coaching individualisé, cours collectifs et Formation professionnelle).

