

RITUELS 100% ANTIFATIGUE HIVERNALE

ZEN & BOOST, nous propose aujourd'hui
des rituels 100% feel good pour
surfer avec vitalité sur **LA**
SAISON FROIDE.



« Dans cette routine, vous pouvez choisir de piocher un seul rituel ou de prendre l'exercice de respiration et les 2 postures ou encore de pratiquer la totalité des propositions. »

Tatiana Orlhac



Routine Boost

Routine

RITUELS 100% ANTIFATIGUE HIVERNALE

Dans cette routine, vous pouvez choisir
le seul rituel ou de prendre les
et des 2 postures ou en
santé des prop
tation

« Dans cette routine, vous pouvez choisir de piocher un seul rituel ou de prendre l'exercice de respiration et des 2 postures ou encore de pratiquer la totalité des propositions »

Tatiana Orhac

There are about 50 different languages circulating in the human body—they all have an important function. They communicate messages that tell us how to develop and how to function. They tell us how to breathe, how to eat, how to think, how to feel, how to move, how to grow, how to reproduce, and how to die. They tell us how to live.



1

LA RESPIRATION POUR TRAVERSER LE SOLEIL : SURYA BEDHANA ♥

Placez le pouce et l'index de la main droite ensemble : Chin mudra.

Refermez l'index et le majeur à l'intérieur de votre main droite : Vishnu mudra.

Inspirez en 4 temps par la narine droite en fermant votre narine gauche avec votre annulaire. Expirez en 8 temps, par la narine gauche en fermant votre narine droite avec votre pouce.

Produisez 10 cycles.



2

DANSEZ 3 MIN SUR UNE MUSIQUE INSPIRANTE

Mettez une musique qui vous procure de la joie et abandonnez-vous au mouvement sur le rythme de la musique.

Articulez tout votre corps : les bras dans une nage dans l'espace, le bassin dans une danse exotique, les genoux dans un « bounce » tribal. Dansez du début à la fin.

Observez ensuite comme votre énergie s'est décuplée. Ma musique favorite : "Ocean of silence", Mose/ Michael ben shimon :)



3

LE CHIEN TÊTE EN BAS EN TORSION

Placez-vous tout d'abord en planche. Puis envoyez les fessiers vers le haut et l'arrière. Percevez la longueur de votre colonne vertébrale.

Après quelques respirations dans la variation classique placez votre main droite à l'extérieur de votre cheville gauche.

Conservez les hanches vers l'arrière du tapis tout en pivotant à partir de votre nombril dans la torsion.

Accomplissez 6 à 8 cycles de respiration à droite puis faites l'autre côté.



4

LE LÉZARD ACTIF

Placez-vous en fente en emmenant la jambe avant dans un angle droit et la jambe arrière allongée avec le talon au-dessus des orteils.

Engagez vos jambes en les connectant l'une à l'autre.

Étirez vos bras vers l'avant et pressez dans la pulpe de vos doigts.



©Stephane Chiang

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).

Contacts presse : Agence MyBeautifulRP - 46 avenue des puits - 78170 LA CELLE SAINT CLOUD - 01 74 62 22 25
Sophie Macheteau - sophie@mybeautifulrp.com - 06 65 41 85 77 • Georges Henriques - georges@mybeautifulrp.com - 06 59 56 83 65
• Margaux Lepetit - margaux@mybeautifulrp.com - 06 66 53 31 01 • Claire Desvaux - claire@mybeautifulrp.com



Zen & Boost – Tatiana Orlhac - zenandboost.fr

Yoga, remise en forme, pilates, danse, massage thaïlandais, développement personnel