

POWER FLOW 01 est un entraînement fluide et puissant, alliant renforcement profond, mobilité active, étirements et recentrage mental. À l'aide d'un tapis et d'une grande bande élastique, les pratiquants explorent à la fois le contrôle postural, la stabilité articulaire et la capacité à bouger avec fluidité et puissance. La séance progresse par phases : activation du corps, ancrage des appuis, ouverture articulaire, centrage du gainage, flows dynamiques et méditation pour clôturer avec un profond sentiment d'équilibre physique et mental.



Echauffement

30s / 30s ON - 15s OFF

5:00

4 blocs



Matériel : élastique. Feeling : Sensation d'éveil progressif du corps, de réveil musculaire doux, avec un léger étirement permanent grâce à l'élastique.

15 s Introduction

30 s **Squat élévation bras tendus (élastique double mains)**

Tour 1

30 s **Rotation du buste bras tendus avec fente latérale, ALT (élastique double main)**

15 s Repos

30 s **Rotation de hanche D (élastique double hanche)**

30 s **Flexion, extension de hanches (élastique double hanche)**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Ancrage

45s ON - 15s OFF

4:00

4 blocs



Matériel : élastique. Feeling : Stabilité intense ressentie dans les jambes et le tronc ; les muscles posturaux s'activent pour trouver l'équilibre malgré les tensions élastiques.

15 s Introduction

45 s **Combo fentes rotation D avec bras circulaire (élastique double pied D et mains)**

Tour 1

15 s Repos

45 s **Position grande fente latérale, rotation du buste (élastique simple pied D - main G)**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Ouverture

60s ON - 15s OFF

5:00

4 blocs



Matériel : élastique. Feeling : Déblocage des hanches et des épaules, impression de libération articulaire ; les jambes chauffent légèrement et la mobilité augmente.

15 s Introduction

60 s **Debout, battement devant - côté, jambe D (élastique double pied D et mains)**

Tour 1

15 s Repos

60 s **Debout, pose du danseur avec genou D avant - arrière (élastique double pied D - mains)**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Centrage

60s / 30s ON - 15s OFF

7:00

4 blocs



Matériel : élastique & tapis. Feeling : Sensation de "serrage" intense du centre du corps ; abdos, lombaires et obliques travaillent en profondeur, le corps se structure de l'intérieur.

15 s Introduction

60 s **Allongé sur le dos. Extension de jambes ALT (élastique double pieds ALT - mains aux hanches)**

Tour 1

30 s **Hollow**

15 s Repos

60 s **Position allongé latéral D. Battements de jambes avec le buste relevé**

30 s **Hover latéral D**

15 s Repos

Répéter le tour précédent à G

Tour 2



Reset Flow

6 min ON

6:15

1 bloc



Matériel : élastique & tapis. Feeling : Décompression totale du corps, travail de mobilité douce assistée par l'élastique ; sensation de lâcher-prise progressif et de relâchement des tensions accumulées.

15 s Introduction

Assis (élastique double pieds - mains)

1 **Roll arrière, position du ciseau ALT (élastique double pied - mains)**

Combo 1

2 **Twist fermé (élastique double pied - main opposée) puis ouvert (élastique double pied - main), ALT**

3 **Pose de la charrue (élastique double pieds - mains)**

4 **Retour en roll avant assis (élastique double pieds - mains)**

Répéter la combo