

YIN & MOOV

Retrouve ta force, ta mobilité
et ton équilibre après 40 ans

Mouvement • Respiration • Équilibre

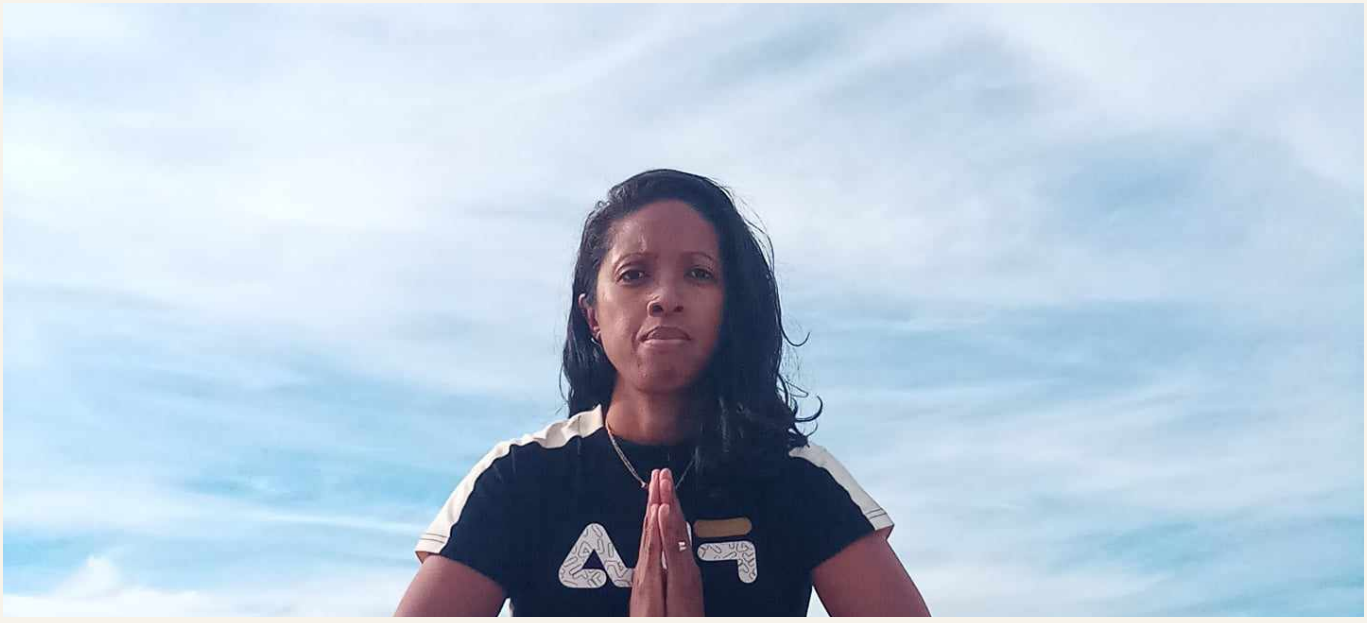
Avec Nina, éducatrice sportive

Bienvenue dans ton espace de mouvement

Ce guide s’adresse aux femmes de 40 ans et plus qui souhaitent bouger à leur rythme, retrouver de la mobilité et cultiver leur confiance. Il propose des options débutantes et intermédiaires, sans recherche de performance.

Commence doucement. Respire librement, privilégie la qualité du geste et arrête si tu ressens une douleur, un vertige ou un malaise. En cas de problème de santé ou de doute, demande un avis médical adapté.

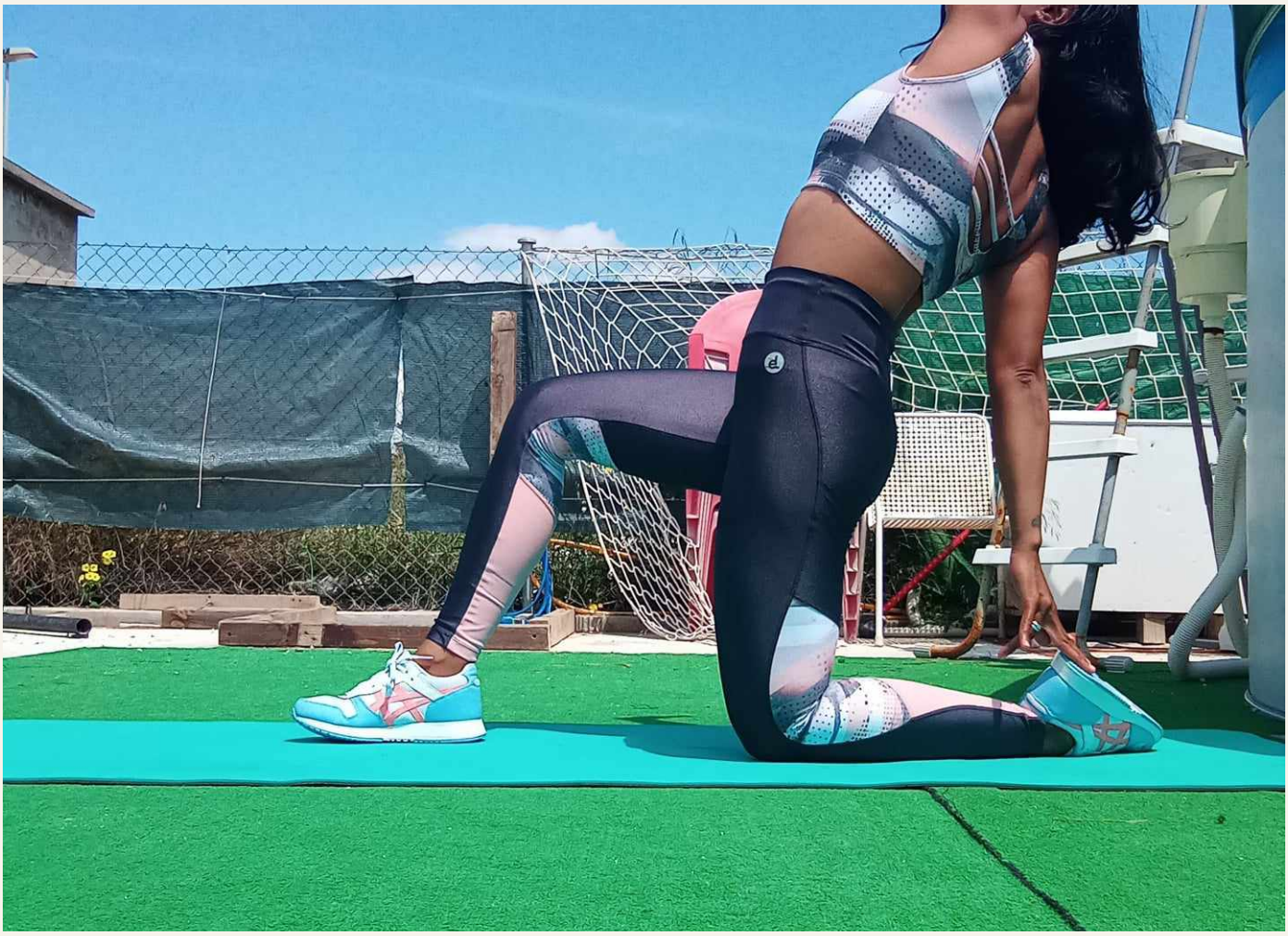
Ton fil conducteur : mobiliser, renforcer, explorer, puis ralentir. Les photos sont celles de Nina ; certaines montrent des variantes avancées et ne doivent pas être reproduites sans progression.



Une pratique vivante, accessible et respectueuse de ton corps.

01 Mobilité des hanches

Fente basse • débutant à intermédiaire



Débutante : place un genou au sol sur un support confortable, l’autre pied devant. Grandis le buste et avance très légèrement le bassin. Respire 3 à 5 fois.

Intermédiaire : si tu es à l’aise, explore une ouverture du buste avec un bras levé. Reviens lentement et change de côté.

À retenir : Garde une amplitude confortable, sans forcer sur le bas du dos.

02 Force et stabilité

Squat large • débutant à intermédiaire



Débutante : écarte les pieds, plie légèrement les genoux en gardant les talons au sol. Remonte en soufflant. Fais 6 à 8 répétitions.

Intermédiaire : descends un peu plus bas, dans la limite de ton confort, et marque une courte pause. Fais 8 à 12 répétitions.

À retenir : Les genoux suivent la direction des orteils ; respire sans bloquer.

03 Gainage latéral

Renforcer le centre et les épaules



Débutante : installe-toi sur l’avant-bras, genou inférieur au sol. Soulève le bassin quelques secondes puis repose-le.

Intermédiaire : tends les jambes et maintiens un alignement stable de la tête aux pieds pendant 10 à 20 secondes, selon ton aisance.

À retenir : Évite de t’affaisser dans l’épaule et change de côté.

04 Animal Flow : la base

Position quadrupédique et déplacement



Débutante : à quatre appuis, place les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches. Expire et décolle légèrement les genoux pendant 2 à 3 secondes, si confortable.

Intermédiaire : depuis cette position, avance une main et le pied opposé sur une petite distance, lentement et sans perdre le contrôle.

À retenir : Protège tes poignets : réduis la charge ou reste à quatre appuis si nécessaire.

05 Équilibre et coordination

Transfert de poids et contrôle



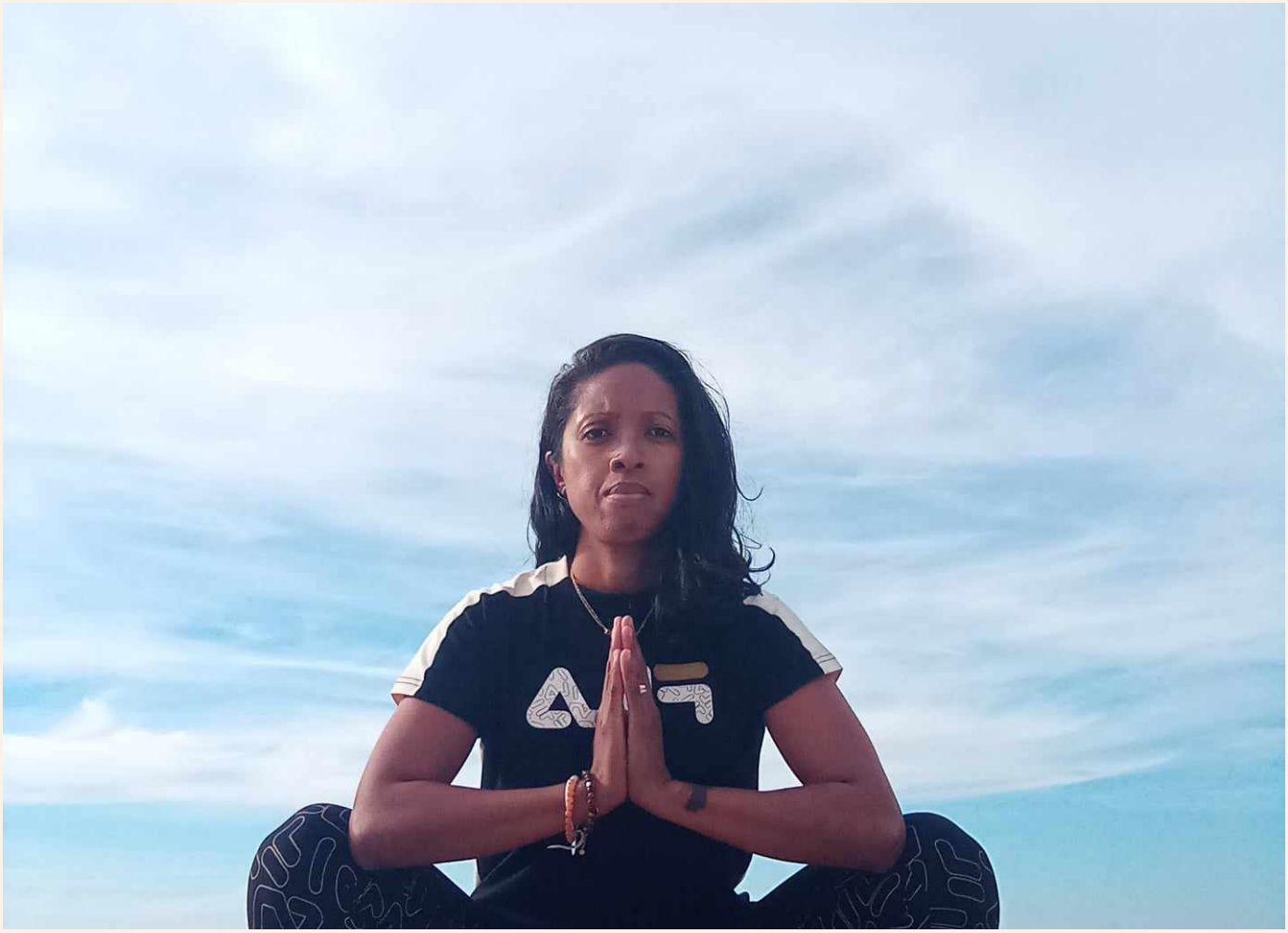
Débutante : tiens-toi près d’un mur, déplace le poids d’une jambe à l’autre puis stabilise-toi quelques secondes.

Intermédiaire : explore un squat sur une jambe partiel avec appui si nécessaire. La photo illustre une option exigeante, pas un objectif immédiat.

À retenir : La stabilité compte davantage que la profondeur du mouvement.

06 Retour au calme

Respiration et recentrage



Assieds-toi ou installe-toi dans une position confortable. Inspire tranquillement par le nez, puis laisse l’expiration s’allonger naturellement. Répète pendant 1 à 3 minutes.

Observe les sensations dans les épaules, les hanches et le dos. Termine en choisissant une intention simple pour la suite de ta journée.

À retenir : Il n’est pas nécessaire de retenir ton souffle.

Ta séance YIN & MOOV

1 • Se préparer — 3 min

Respiration douce et mobilité des épaules, du bassin et des chevilles.

2 • Mobiliser — 5 min

Fentes douces et ouverture de hanches, de chaque côté.

3 • Renforcer — 6 min

Squats adaptés, gainage latéral et transfert de poids.

4 • Explorer — 3 min

Quadrupédie et initiation aux déplacements Animal Flow.

5 • Ralentir — 3 min

Respiration calme et retour aux sensations.

Proposition indicative de 20 minutes. Ajuste les durées, prends des pauses et choisis les variantes qui te conviennent.

Merci de bouger avec moi !

Nina • www.yinmoov.com