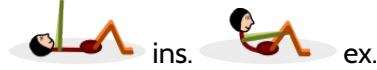


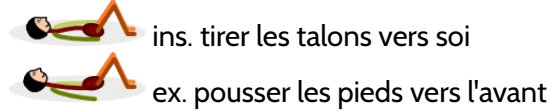
1 Fœtus, prise de conscience



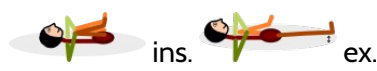
2 Respiration de purification



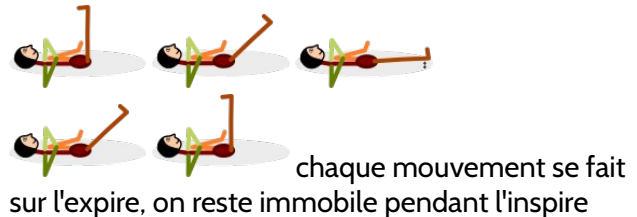
3 Bascule du bassin



4 Pavanamuktasana (variante)
posture qui élimine les vents



5 Urdhva prasarita padasana (approche)
posture des jambes qui montent



6 Sukhasana et variations
posture facile



7 Parsvatana sasankasana
posture latérale du lièvre



8 Ardha uttanasana
demi-posture de la pince debout



9 Adho mukha svanasana (variante)
posture du chien tête en bas



10 Eka pada uttanasana
posture de la pince debout sur une jambe



11 Ananda balasana
posture du bébé heureux



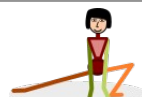
12 Uttana pristasana
posture du lézard



13 Baddhakonasana
posture de l'angle lié



14 Posture accroupie une jambe sur
le côté



15 Upavista konasana
posture de l'angle assis



16 Savasana posture du gisant

