





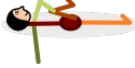

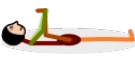


















1 Fœtus, prise de conscience	
2 Respiration de purification	 ins.  ex.
3 Pavanamuktasana posture qui élimine les vents	 décrire des cercles avec les genoux
4 Supta padangustasana (variantes) posture couchée des gros orteils	  ouverture de la hanche  torsion
5 Makarasana posture du crocodile	
6 Ardha ananda balasana demi-posture du bébé heureux	
7 Torsion assise	
8 Utthita parsvakonasana (préparation) posture de l'angle étiré	
9 Parivrtta parsvakonasana (préparation) posture de l'angle étiré en torsion	 puis 
10 Virabhadrasana 1 posture du guerrier	
11 Prasarita padottanasana (variante) posture d'étirement intense des jambes	 
12 Demi-arc latéral	
13 Eka pada rajakapotasana 2 (approche) posture du pigeon royal	 puis 
14 Adho mukha svanasana posture du chien tête en bas	 puis 
15 Posture du drapeau	
16 Parsva janu sirsasana posture de la tête au genou sur le côté	
17 Upavista konasana posture de l'angle assis	
18 Savasana posture du gisant	 détente