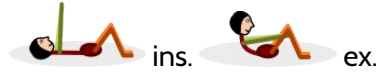


1 Fœtus, prise de conscience



2 Respiration de purification



3 Pavanamuktasana (variante)  
posture qui élimine les vents



4 Supta padangustasana (variante)  
posture couchée du gros orteil



5 Parsva sukhasana  
posture facile de côté



6 Surya namaskar  
la salutation au soleil

7 Parsva uttanasana  
posture de la pince debout sur le côté



8 Ardha padma vrksasana  
posture de l'arbre en demi-lotus



9 Ardha padma uttanasana  
posture de la pince debout en demi-lotus



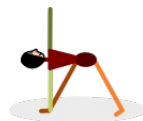
10 Ouverture des épaules



11 Parsvottanasana  
posture de l'étirement sur le côté



12 Parivrtta trikonasana  
posture du triangle en torsion



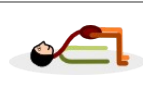
13 Eka pada rajakapotasana (variante)  
Posture du pigeon royal



14 Parivrtta paschimottanasana  
posture de la pince en torsion



15 Ardha setu bandha  
posture du demi-pont



16 Savasana posture du gisant

