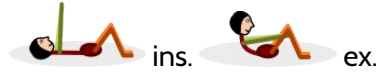


1 Fœtus, prise de conscience



2 Respiration de purification



3 Supta baddhakonasana (variante)
posture de l'angle lié sur le dos



4 Supta padagusthasana 3 (préparation)
posture couchée du gros orteil 3



5 Makarasana
posture du crocodile



6 Yastikasana
posture du bâton



7 Dandasana
posture du bâton



8 Gomukhasana (préparation)
posture de la tête de vache



9 Ardha gomukhasana
demi-posture de la tête de vache



10 Gomukhasana
posture de la tête de vache



11 Adho mukha svanasana
posture du chien tête en bas



12 Paripurna navasana (préparation)
posture du bateau



13 Kuroucasana
posture du héron



14 Ardha matsyendrasana 2
demi-posture de Matsyendra 2



15 Setubandasana (avec support)
posture du pont



16 Savasana posture du gisant

