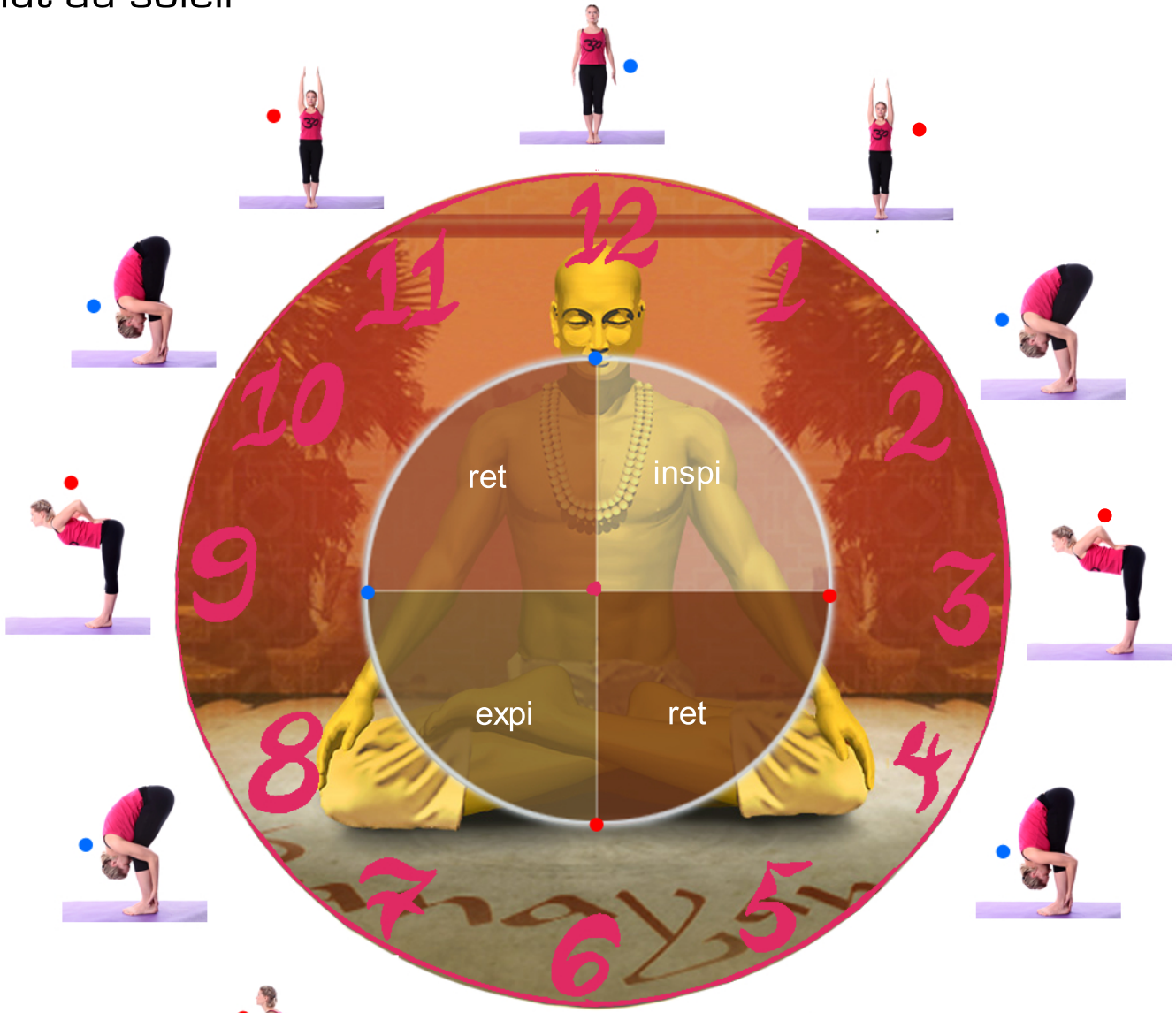


















● **poumons pleins**

● **poumons vides**

Salut au soleil



Postures

- |   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|  <b>Balasana</b><br>Posture de l'enfant     |  <b>Vat Nari Sansthan Shaktiva</b><br>Rouleau             |  <b>Adho Mukha Svanasana</b><br>Chien tête en bas                                   |  <b>Purva Halasana</b><br>Posture de la charrue facile        |
|  <b>Goasana</b><br>Posture de la table      |  <b>Supta Baddha Konasana</b><br>Pose du papillon allongé |  <b>Bhujangasana</b><br>Posture du cobra  |  <b>Sahaja Sarvangasana</b><br>Chandelle supportée facile     |
|  <b>Pavanamuktasana</b><br>Genoux au ventre |  <b>Shashankasana</b><br>Posture du lièvre                |  <b>Trikonasana variation Bikram côté droit</b><br>Triangle Bikram côté droit       |  <b>Adho Mukha Kapotasana</b><br>Posture du pigeon, tête s    |
|  <b>Savasana</b><br>Posture du cadavre      |  <b>Vajrasana</b><br>Posture du diamant                   |  <b>Virabhadrasana pliée côté gauche</b><br>Posture du guerrier, jambe gauche pliée |  <b>Urdhva Mukha Kapotasana</b><br>Posture du pigeon sur pied |