

TADASANA

Se tenir droit éventuellement contre un mur



UTTANASANA

Flexion en avant

protège le dos et libère le souffle



Ou

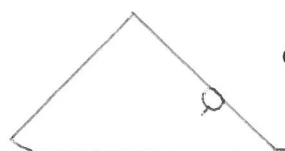


ou

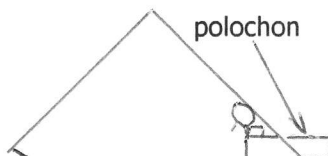


ADHOMUKHA SVANASANA

Le Chien



ou

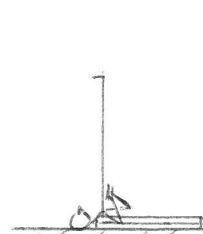


ou

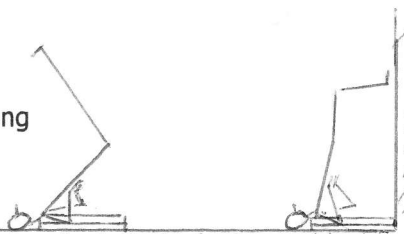


SARVANGASANA

La pose anti-stress par excellence si on est bien dedans



ou 1/2 Sarvang



ou

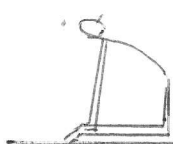
à partir de la table à 2 pieds



en dynamique monter/descendre

USTRASANA

ouverture thorax diaphragme



ou



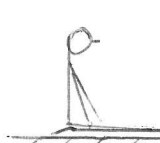
ou



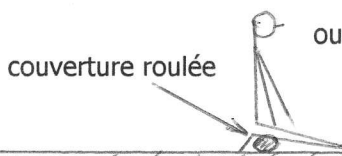
ou



VIRASANA le Héros

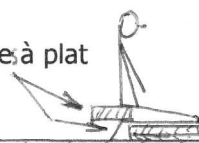


ou



ou

couverture à plat



VIRASANA en avant (travail des hanches)

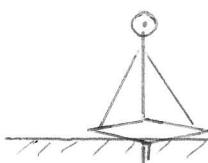
ou



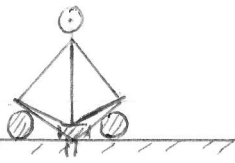
ou



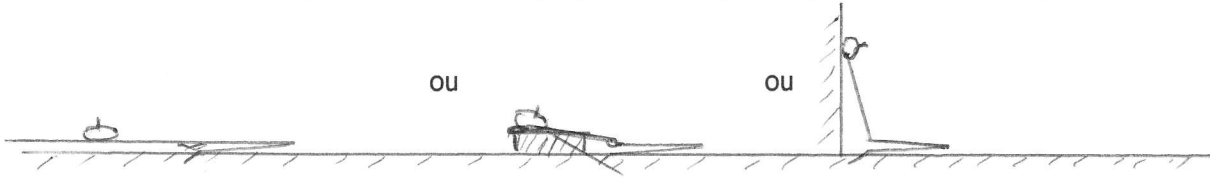
BADDHAKONASANA (travail des hanches et des adducteurs)



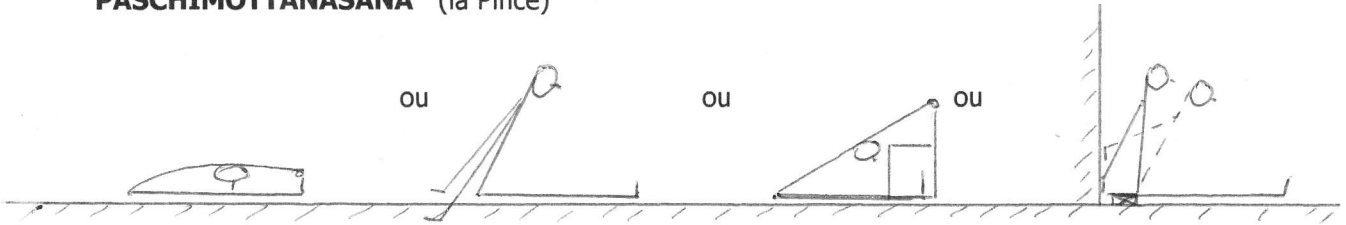
ou



SUPTAVIRASANA (virasana en arrière) (travail des quadriceps et psoas iliaques)



PASCHIMOTTANASANA (la Pince)



RELAXATION (avec un mouchoir sur les yeux et éventuellement calé)



BONNE PRATIQUE à partir de ce que vous êtes
aujourd'hui