



1. La posture de la montagne
Tadasana



**2. Variante de la fente latérale
debout, bras levés**



3. Posture du chat-vache debout
Tadasana Bitilasana Marjaryasana



4. Cercles pelviens debout Stitha
Shroni Chakra



**5. La posture de la chaise sur la
pointe des pieds** Utkatasana sur
la pointe des pieds



**6. Variante de la fente haute en
croissant, genou arrière fléchi**
Ashta Chandrasana Variation
Genou arrière plié



7. La posture de la chaise
Utkatasana



8. La posture de la chaise en rotation Parivrtta Utkatasana



9. Variante de la fente latérale debout, bras levés



10. Enchaînement de la posture de la guirlande, flexion avant debout Malasana Uttanasana Vinyasa



11. Squat jambes écartées sur une jambe Skandasana



12. Variante de la pose de la chaise en rotation Variation Parivrtta Utkatasana



13. Pose de la guirlande
Malasana



14. Variation en demi-lune (genou au sol) Ardha Chandrasana à genoux



15. Posture du guerrier III
Virabhadrasana III



16. Posture de la montagne
Namaste Pranamasana



17. Posture de la pince debout
Uttanasana



18. Pose de l'angle lié Baddha
Konasana



19. Pose facile Sukhasana

cielmonyoga.fr Strasbourg, France.