

Connexion et énergie

1

La posture allongée pied en main A



Supta Padangusthasana A

2

La demi-pince debout



Ardha Uttanasana

3

Le chien tête en bas



Adho Mukha Svanasana

4

La fente basse



Anjaneyasana

5

Le demi grand écart



Ardha Hanumanasana

6

Le dragon ou coureur



7

La déesse



Utkata Konasana

8

Les pieds écartés A



Prasarita Padottanasana

9

La pince assise



Paschimottasana