

1

La montagne



Tadasana

2

La montagne en flexion



3

La cigogne



Uttanasana

4

La déesse



Utkata Konasana

5

Les pieds écartés A



Prasarita Padottanasana

6

Les pieds écartés C



Prasarita Padottanasana C

7

Les pieds écartés D



Prasarita Padottanasana D

8

L'arbre



Vrksasana

9

Le triangle



Trikonasana

10

Le chat



Marjaryasana

11

La charnière



Parighasana

12

Le demi-pont



Ardha Setu Bandhasana

13

L'enfant



Balasana