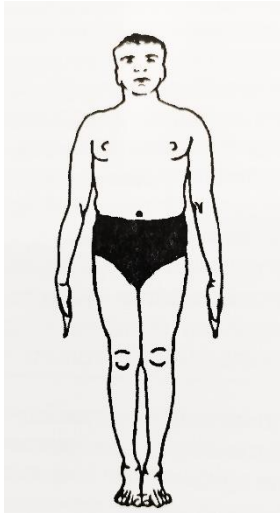
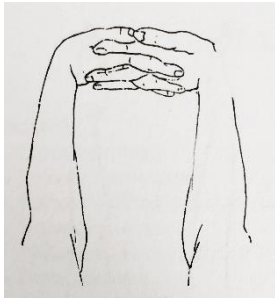


Tadasana



Parvatasana en Tadasana



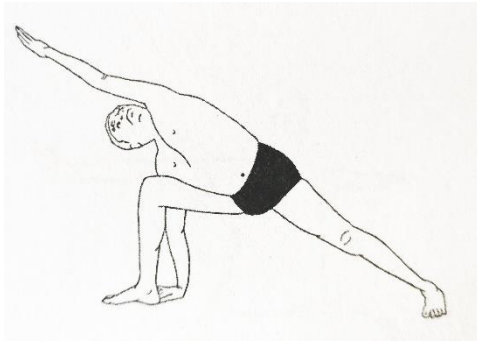
Vrksasana



Utthita Trikonasana



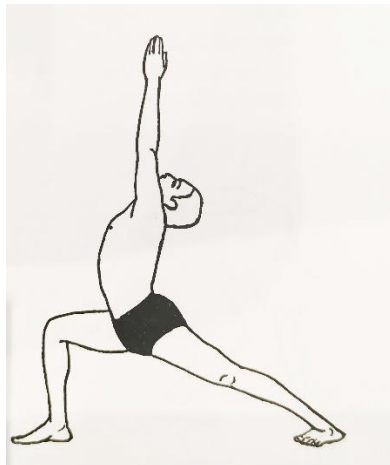
Utthita Persvakonasana



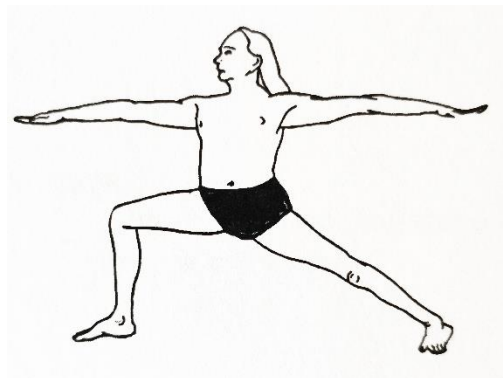
Uttanasana



Virabhadrasana 1



Virabhadrasana 2



Gomukhasana en Tadasana, Pascimonamaskar en Tadasana



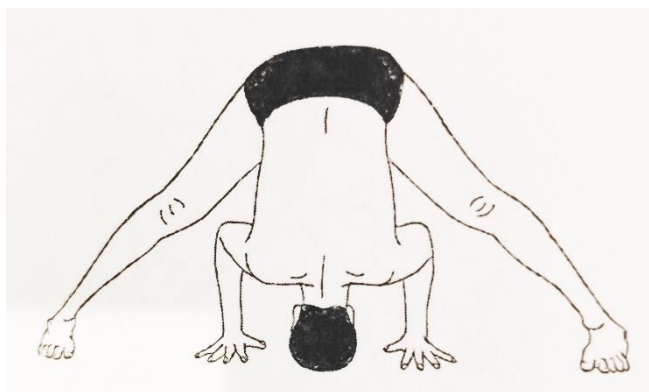
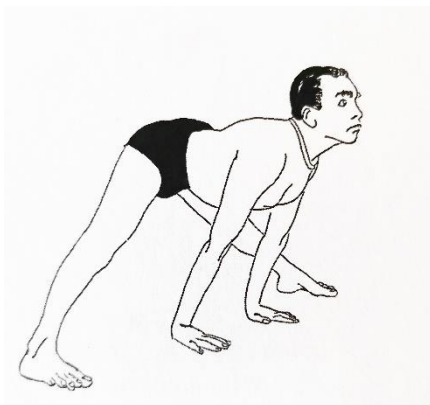
Parsvottanasana avec le bras de Pascimonamascar (ou pas)



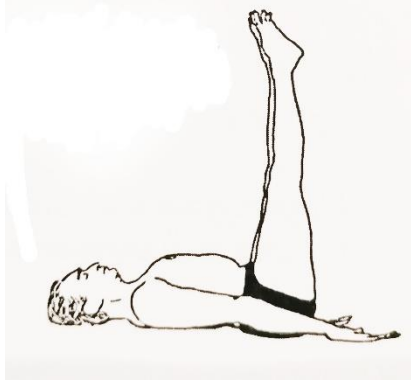
Parivrtta Trikonasana



Prasarita Padottanasana



Urdhva Prasarita Padasana dynamique – 90-60-30; 30-60-90



Paripurna Navasana



Salamba Sarvangasana (toujour avec support pour le cou et les épaules).  
S'il n'y a pas de soutien à la maison, vous devriez sauter cette posture et passer à la suivante.

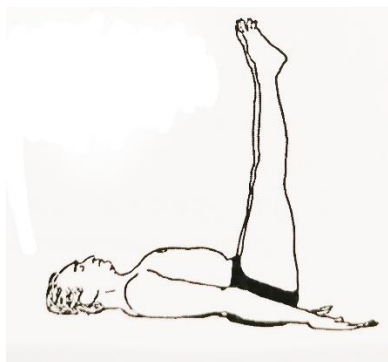


Ekapada Supta Pavanamuktasana et Dvipada Supta Pavanamuktasana

Ekapada signifie qu'une jambe est tendue et l'autre pliée.  
Dvipada signifie que les deux jambes sont pliées.



### Urdhva Prasarita Padasana 90 avec le mur



### Savasana

