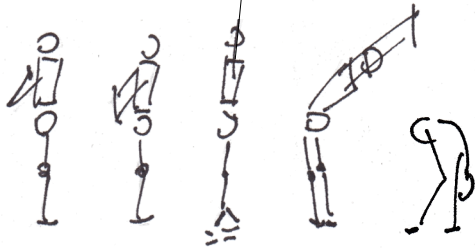


Cours séquentiel 2

Samasthiti + série étirements



Bergeronnette - Khanjasana

papillon



Nadi sodhana



Maha-mudra YYS 163

Pilier de la victoire YS 189
Dwajasthamba



Ekapada uttananushirasana

Torsion assise YS 215
Ardha Matyendra



« ouverture de l'ouest » YS 185
Pashima(o)ttanasana + triyabandha



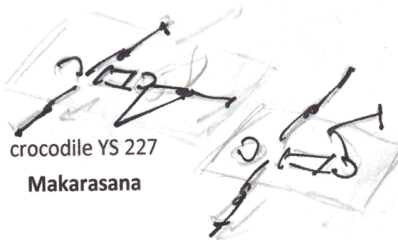
« ouverture de l'est »
Purvottanasana



Trident assis



roulades



crocodile YS 227
Makarasana

Lâche la branche !



Pari purna mukta asana YS 239

Scopette
18 avril 2020

Shavasana YS 375



grand étirement couché

