

1.

RE.TROUVER SON ANCRAGE

Durée : 20 min Intensité : •

1.



sukhasana
la posture facile
•

5.



**dandayamana
bharmanasana**
la table en équilibre
•

64.



**adho mukha
svanasana**
le chien tête en bas
•

8.



tadasana
la montagne
•

80.



urdhva hastasana
pose des mains levées
•

81.



**parsva urdhva
hastasana**
la montagne sur le côté
•

11.



virabhadrasana 1
le guerrier I
•

18.



vrikshasana
l'arbre
•

45.



malasana
la guirlande
••

47.



utthan pristhasana
le lézard
••

2.



vajrasana
le diamant
•