

Savasana

modifié - prise de conscience de la respiration.



Balasana

- Posture de l'enfant -



Marjaryasana - le chat-



Malasana

- La guirlande -



Pavanamuktasana

- libération des vents -



Jathara Parivritti

- la torsion allongée -



LE YOGA : CONTRE LA GUEULE DE BOIS



Supta baddha konasana

- le papillon couché en arrière -



Savasana - La posture finale du yoga -

AliaOm Yoga www.yogaformation.fr

