

PARCOURS YOGA

LEGENDE DES POSTURES

- 1-Marjari Asana : Chat qui s'étire
- 2-Balasana : Fœtus
- 3-Eka Pada Pranamasana : Arbre
- 4-Trikonasana : Triangle
- 5-Gomukhasana : Museau de vache
- 6-Vipareeta Karani Asana : Demi-Chandelle
- 7-Matsyasana : Poisson
- 8-Supta Pawanmuktasana : Demi-feuille pliée et feuille pliée
- 9-Naukasana : Bateau
- 10-Nauka Sanchalanasana : Canotage
- 11-Parvatasana : Montagne
- 12-Bhujangasana : Cobra
- 13-Pranamasana : Prière
- 14-Surya Namaskara : Salutation au Soleil
- 15-Shavasana : Détente
- 16-Kashtha Takshanasana : Bucheron
- 17-Akarna Dhanurasana : Tireur à l'Arc
- 18-Marche méditative
- 19-Ardha Matsyendrasana : Torsion assise
- 20-Siddha Yoni Asana : Méditation

