

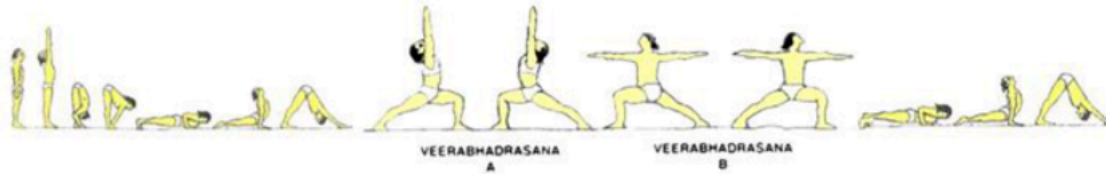
Module court de 45 à 60 minutes

Effectuer :

3 fois Suryanamaskara A

et 3 fois Suryanamaskara B

Ensuite enchaîner les postures debout suivantes en revenant à l'avant du tapis entre chaque posture. Rester 5 respiration dans chaque (coté de la) posture.



Poursuivre avec les postures assises avec un demi vinyasa entre chaque posture et chaque coté de la posture. Rester 5 respiration dans chaque (coté) posture.

