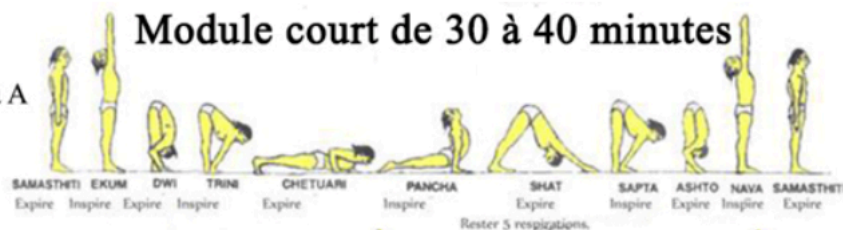


Module court de 30 à 40 minutes

Suryanamaskara A
Effectuer 3 fois



Ensuite
Suryanamaskara B
Effectuer 2 fois



Puis les postures debout en revenant en samasthiti entre chaque posture. Rester 5 à 8 respirations de chaque coté, dans chaque posture.



Et les postures suivantes
avec un demi vinyasa entre
chaque posture et
chaque coté de la posture.

