

SÉANCE D'UNE HEURE

Savasana 3'

Salutations 6 cycles

Savasana 1'

Kapalabhati

45 p / rétention 45" – 60 p / rétention 60'

Anuloma Viloma

4" – 16" – 8" (4 cycles)

Savasana 1'

Table ou trépied ou Posture sur la tête 3'

Posture de l'enfant 1'

Posture sur les épaules 3'

Charrue 30"

Pont 30"

Poisson 30"

Savasana 1'

Flexion avant 3'

Détente sur le ventre 1'

Cobra 30"

Sauterelle 15"

Posture de l'enfant 1'

½ torsion vertébrale 30" chaque côté

Flexion avant debout 1'

Triangle 30" chaque côté

Savasana 15'