



1. Sukhasana
(La posture aisée)



2. Adho Mukha Virasana
(Le héros tête en bas)



3. Adho Mukha Svanasana
(Le chien tête en bas - avec brique)



4. Uttanasana
(L'étirement intense - avec brique)



5. Supta Baddha Konasana
(L'angle lié allongé - avec bolster)



6. Supta Virasana
(Le héros allongé - avec bolster)



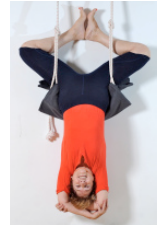
7. Setubandha Sarvangasana
(Le pont - avec bolster)



8. Adho Mukha Svanasana
(Le chien tête en bas - avec brique)



9. Uttanasana
(L'étirement intense - avec brique)



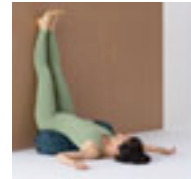
10. Sirsasana
(L'équilibre sur la tête - avec cordes)



11. Viparita Dandasana
(Le bâton inversé - avec chaise)



12. Sarvangasana
(L'équilibre sur les épaules - avec chaise)



13. Viparita Karani
(Le geste inversé - avec bolster)



14. Pranayama : Ujayi 1
(Observation du souffle)



15. Pranayama : Viloma 1
(Inspiration avec pauses)



16. Pranayama : Viloma 2
(Expiration avec pauses)



17. Pranayama : Ujayi 2
(Expiration longue et profonde)



18. Pranayama : Ujayi 3
(Inspiration longue et profonde)



19. Pranayama : Ujayi 4
(Observation du souffle assis)



20. Savasana
(Le cadavre)