

1. Centrage
Puis son «Aum »
2. Equilibre



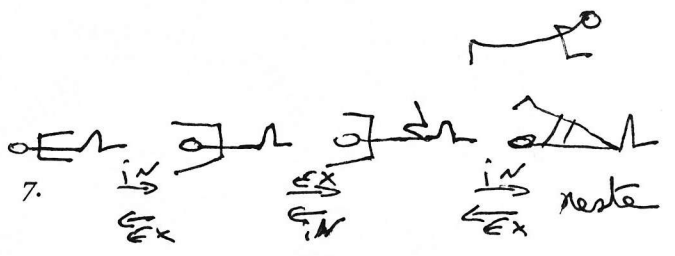
3. De chaque côté



4. Encreage à la terre 5.



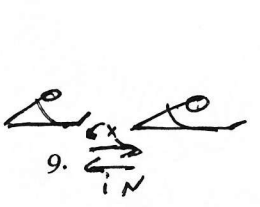
6. Chameau puis reste
Ouverture du cœur



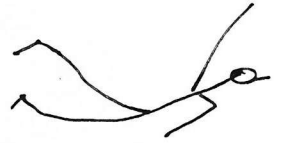
7. puis reste



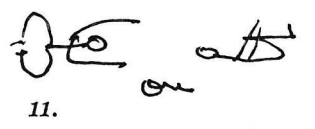
8. restez en bateau



9.



10. Jambe gauche, bras droit puis on alterne



11.



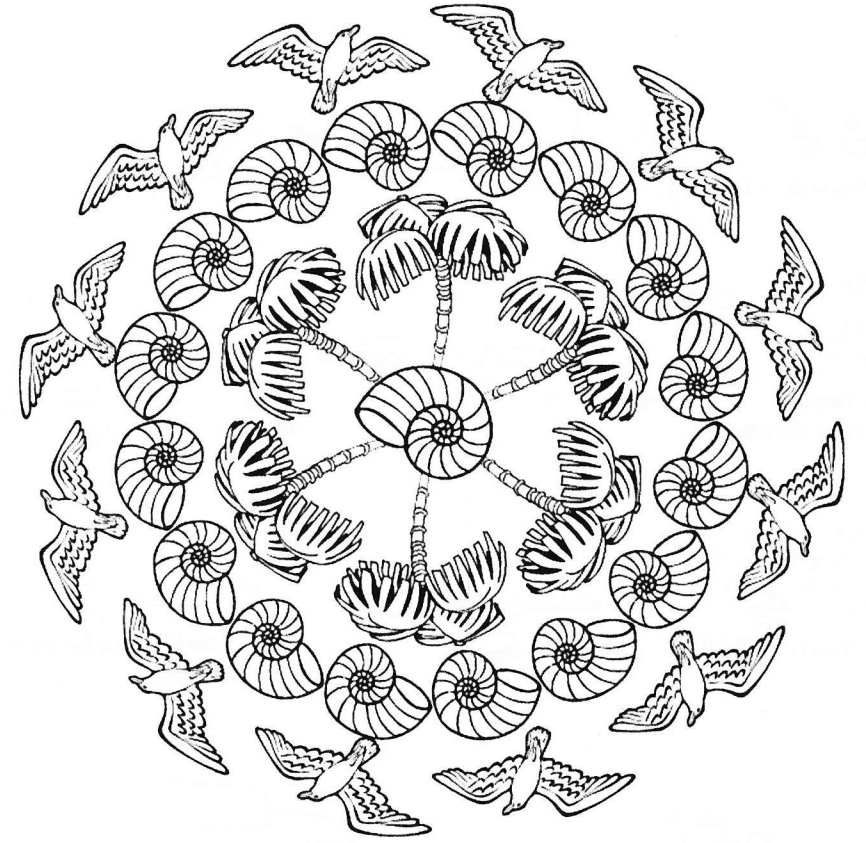
12. Relaxation : Soleil et énergie positive



13. Viloma ujjayi freiné
si on a trop chaud sitali (langue en tube)

<http://www.milyoga.com>

Pratique d'été



© FantasyJr.com. All Rights Reserved.

Qui regarde à l'extérieur rêve.
Qui regarde à l'intérieur, s'éveille.
Carl Jung