

Les postures décrites sur ce document doivent être pratiquées avec l'encadrement et les conseils d'un professeur d'ashtanga yoga.



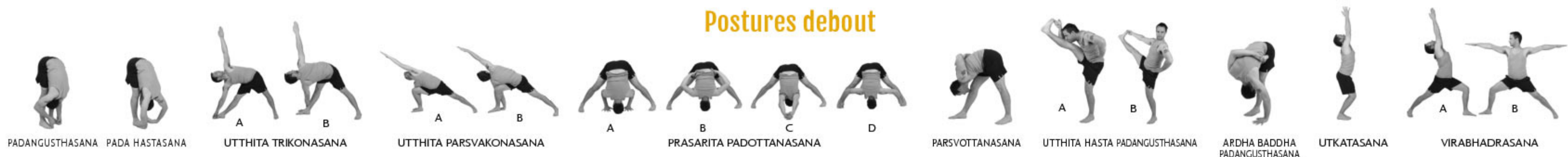
Salutation au soleil A



Salutation au soleil B



Postures debout



Postures au sol



Séquence finale

