YIN 1

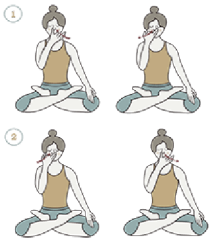


Bitilasana Marjaryasana



Adho Mukha Virasana

Pranayama



Nadi Shodhana

Starting Poses



Bhujangasana avec coussin sous les coudes



Ananda Balasana



Variante de Mandukasana

Or



Malasana



Adho Mukha Virasana



Sac de repos Kapotasana II

R.O.S.



Traversin droit Sirsa Supta Virasana Variation Eka Pada

R.O.S.



Supta Matsyendrasana I

R.O.S.



Supta Baddha Konasana Traversin sous les genoux



Coussin de poitrine Bhekasana avec support

Yin