

# GRANDES CATÉGORIES DE PRATIQUES

1. DEBOUT
2. EXTENSION ARRIÈRE
3. TORSION
4. FLEXION AVANT
5. INVERSION
6. OUVERTURE DES ÉPAULES (Debout, Extensions, torsions et inversions)
7. OUVERTURE DES HANCHES (Debout, inversions ou thème)
8. RENFORCEMENT DES ABDOMINAUX (Flexions avant, inversions ou thème)
9. RENFORCEMENT DORSAL-LOMBAIRE (tous 1 à 5)
10. ASYMÉTRIE OU ÉTIREMENTS LATÉRAUX (tous 1 à 5)
11. ÉQUILIBRE ET SALUTATION AU SOLEIL (thème)
12. RESTAURATRICES ET RESPIRATION

Inspirées de l'approche Iyengar

Et pour ma part, j'ajoute souvent une séance équilibrée qui regroupe les 5 premières catégories.