1) Début Enchaînement #2 + Fin Enchaînement #1

2) 4 Pattes → Allonger une jambe → Déplacer sur le coté → Soulever jambe Hauteur hanche → 4 Pattes → Faire Autre côté → Planche Chien tête en bas marcher vers avant Flexion complète Mains vers ciel mains au coeur

Allonger bras long oreille, Tourner le corps

monter bras vers le ciel

3) → → Fente → → → Guerrier II Voir #1.5 → Angle Latéral Voir #3.6 → Triangle Voir #2.5 → → Fente → → Faire Autre côté

4) Tadasana → Flexion Complète → Demi-Flexion → Planche → 1) Genoux, 2) Ventre 3) Front au sol → Placer le Corps pour le Cobra Voir #7.5 → Cobra Après Cobra 4 pattes Orteilles dans Tapis → Chien Tête en bas → Demi Flexion → Flexion Complète → Mains 1) Au Ciel 2) Au Coeur

5) Torsion avec bloc Entre les cuisses 3 respirations de ch. côté → Torsion à partir de l'abdomen ensuite la poitrine, ensuite les épaules et la tête → Garder la col. vert. Allongée et le menton parallèle au sol

6) Pieds écartés Orteilles vers avant → Flexion avant Allonger le dos →

- Placer une main au centre de la chaise
- Tourner la paume de l'autre main vers le ciel
- Passer la main près du corps pour faire la torsion
- Garder le dos allongé

→ Rester 3 resp. et faire l'autre côté

7) Apanasana → Avec bloc au sacrum → Vous pouvez allonger les jambes vers le ciel → Par la suit retirer le blocs et garder la posture encore quelques resp.

8) Garder la posture quelques minutes Puis retirer le bloc et rester encore quelques minutes

9) Savasana

Namasté *