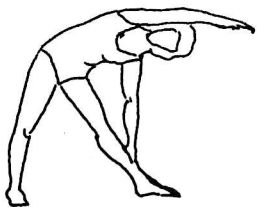
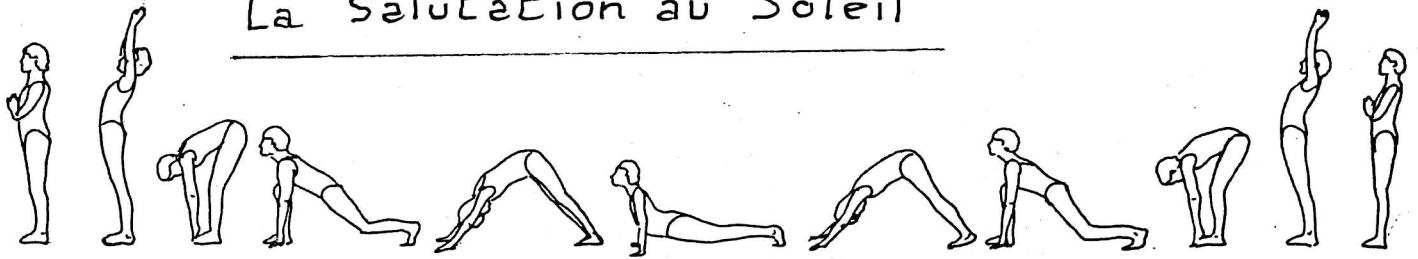


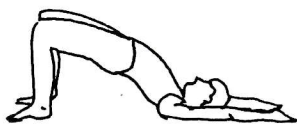
# Séance avec les principales postures

## La Salutation au Soleil



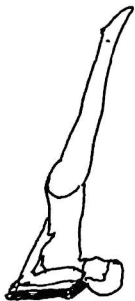
Le Triangle  
étire les côtes

La sauterelle  
muscle l'arrière des cuisses  
et les fesses



Le demi-pont  
prépare la Chandelle  
détend le diaphragme  
étire l'avant des cuisses

La barque  
muscle dos,  
fesses, cuisses,  
épaules.

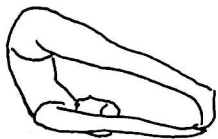


La Chandelle  
détend les jambes  
oxygène le cerveau  
tonifie

L'arc  
étire l'avant du  
corps. masse le  
ventre.



La torsion assise  
étire les côtes  
assouplit la cage  
thoracique. étire  
le diaphragme.



La Charrue  
étire dos et arrière  
des jambes. tonifie.

L'arbre  
renforce la concen-  
tration. et le sens  
de l'équilibre  
étire tout le corps.



Le poisson  
repose.  
détend le  
diaphragme et le cou



La Pince étire dos  
et arrière des jambes  
masse le ventre



Le cobra  
Tonifie le dos  
étire l'avant du  
corps



Le caclavre



Postures de méditation