



# Détente profonde



ARDHA UTANASANA



ADHO MUKHA SVANASANA



ADHO MUKHA VIRASANA



ADHO MUKHA VIRASANA



SALAMBA PURVOTTANASANA



SALAMBA PURVOTTANASANA



SALAMBA PURVOTTANASANA



SALAMBA PURVOTTANASANA    RETOUR



SALAMBA PURVOTTANASANA    RETOUR



SALAMBA PURVOTTANASANA    RETOUR



CROSS PILLOWS



CROSS PILLOWS



## Détente profonde



CROSS PILLOWS RETOUR



SUPTA BADDHA KONASANA



SUPTA VIRASANA



DANDASANA



SHANMUKI MUDRA EN VIPARITA KARANI



SHANMUKI MUDRA EN VIPARITA KARAN



VIPARITA KARANI retour



VIPARITA KARANI retour



SHAVASANA PRANAYAMIQUE



Retrait Bandage