

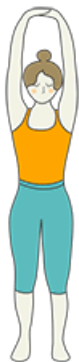


Séquence de référence : Salutation à la Lune

cielmonyoga.fr
Strasbourg, France 
J&L



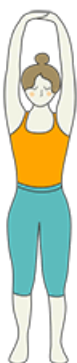
1. La posture de la montagne
Tadasana



2. La posture du palmier Urdhva
Hastotanasana



3. Posture du palmier, flexion latérale Parsva Bhanga



4. La posture du palmier Urdhva
Hastotanasana



5. Posture du palmier, flexion latérale Parsva Bhanga



6. Pose de l'étoile à cinq branches
Utthita Tadasana



7. La pose de la déesse Utkata
Konasana



8. Pose de l'étoile à cinq branches
Utthita Tadasana



9. Posture du guerrier II
Virabhadrasana II



10. Pose du triangle Trikonasana



11. Posture de fente basse en croissant, bras en forme de cactus Bras de cactus
Anjaneyasana



12. Squat jambes écartées sur une jambe Skandasana



13. Variante de la pose de la guirlande Variante Malasana



14. Squat jambes écartées sur une jambe Skandasana



15. Posture de la fente basse en croissant, bras en forme de cactus Bras de cactus
Anjaneyasana



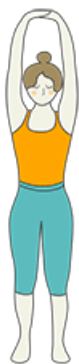
16. Pose du triangle Trikonasana



17. Pose de l'étoile à cinq branches Utthita Tadasana



18. La pose de la déesse Utkata
Konasana



19. La posture du palmier
Urdhva Hastotanasana



20. Posture du palmier, flexion latérale Parsva Bhanga



21. La posture du palmier
Urdhva Hastotanasana



22. Posture du palmier, flexion latérale Parsva Bhanga



23. La posture de la montagne
Tadasana