

SALUTATION AU SOLEIL - SŪRYANAMASKĀRA -

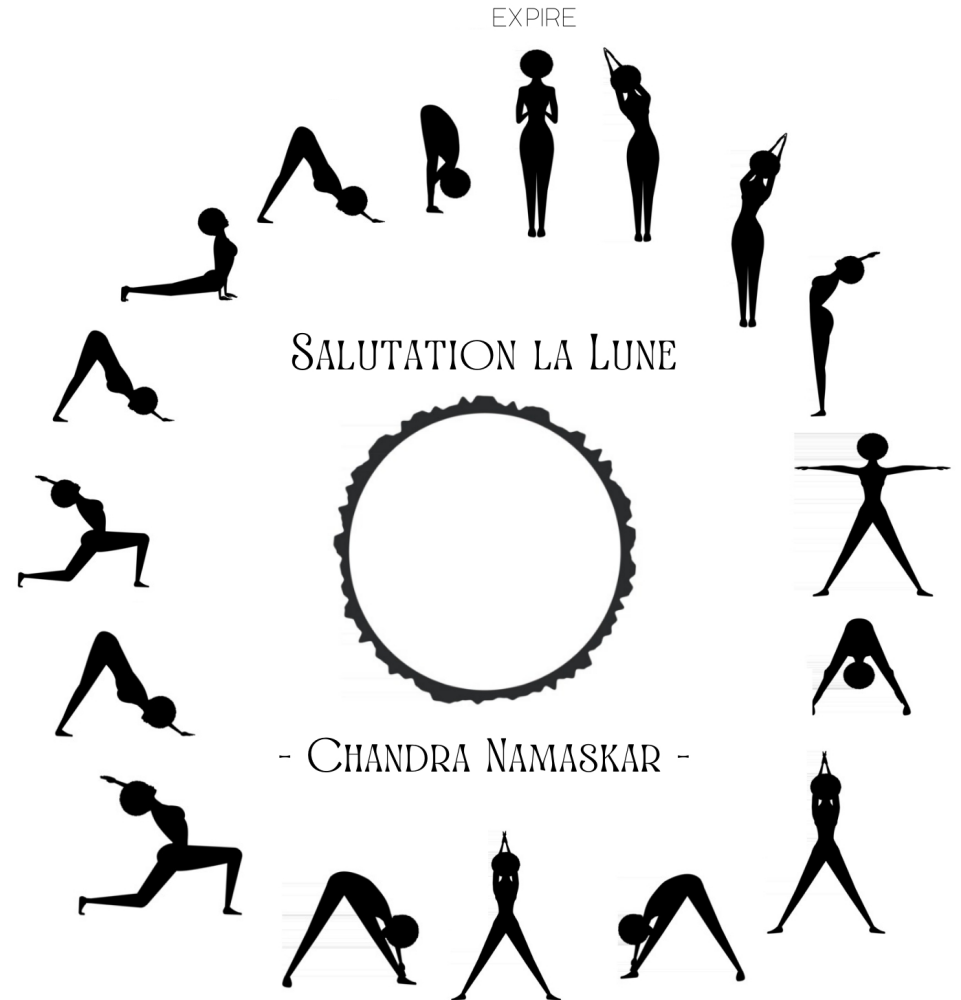


✧ 1er tour, travailler toutes les positions sur la même jambe.
2ème tour à faire avec l'autre jambe. Jusqu'à 10 tours par jour.

✧ Une posture est un mouvement de respiration,
- Ouverture du corps : une inspiration profonde
- Fermeture sur soi : une expiration lente



SALUTATION LA LUNE - CHANDRA NAMASKAR -



☾ 1er tour travailler en démarrant avec une première jambe.
2ème tour à enchaîner avec l'autre jambe.
Jusqu'à 6 tours par jour.

☾ Une posture est un mouvement de respiration,
- Ouverture du corps : une inspiration profonde
- Fermeture sur soi : une expiration lente

