

QUIETUDE

«Le souffle est la brise de l'âme.» Anonyme



Méditation en lotus
Padmasana



Le héros
Virasana



Méditation
sur chaise



Le héros
Virasana



Le héros supporté
Virasana



Le héros
bras levés
Virasana



Le héros
extension arrière
Virasana



Le héros
bras croisés
Virasana



L'enfant
Balasana



L'enfant supporté
Balasana



Chat dos droit
Bidalasana



Chat dos creux
Bidalasana



Chat dos rond
Bidalasana



Chat en équilibre
Bidalasana



Le chien tête
en bas
Adho Mukha
Svanasana



Le chien tête
en bas
genoux fléchis
Adho Mukha
Svanasana



Le chien tête
en bas
genoux au sol
Adho Mukha
Svanasana



Le chien en
équilibre
Adho Mukha
Svanasana



Croissant de lune
mains sur genoux
Ekapada Ustrasana



Croissant de lune
mains namaste
Ekapada Ustrasana



Croissant de lune
bras levés
Ekapada Ustrasana

EVEIL

«Dans la profondeur du cœur, le calme est immuable.» Anonyme

VITALITE

«Le yoga c'est 99% de pratique, 1% de théorie.» Sri K. Pattabhi Jois



Position neutre
Samasthiti



La montagne
Tadasana



Flexion avant
debout
Uttanasana



Demi-flexion avant
Urdhva Uttanasana



Demi-flexion
supportée
Urdhva Uttanasana



Le chien tête en bas
Adho Mukha
Svanasana



Demi-flexion avant
Urdhva Uttanasana



Flexion avant debout
Uttanasana



Position neutre
Samasthiti

ENERGIE

«Le seul véritable voyage, c'est le retour vers soi.» Anonyme



Le triangle
main au sol
Utthita Trikonasana



Le triangle
main sur jambe
Utthita Trikonasana



Le triangle
supporté
Utthita Trikonasana



Le triangle incliné
Salamba Trikonasana



La demi-lune
préparation
Ardha Chandrasana



La demi-lune
Ardha Chandrasana



La demi-lune
supportée
Ardha Chandrasana



Angle latéral
Utthita
Parsvakonasana



Angle latéral
supporté
Utthita
Parsvakonasana



L'arbre
mains namaste
Vrksasana



L'arbre
bras levés
Vrksasana



L'arbre
bras ouverts
Vrksasana



L'arbre supporté
Vrksasana



Position neutre
Samasthiti



Guerrier I
préparation
Virabhadrasana I



Guerrier I
Virabhadrasana I



Position neutre
Samasthiti



Guerrier II
préparation
Virabhadrasana II



Guerrier II
Virabhadrasana II



Position neutre
Samasthiti

HARMONIE

«Le corps est le jardin de l'âme.» Mishima



Le bâton
Dandasana



Extension latérale
Janu Sirsasana
Parivritti



Extension latérale
avec ceinture
Janu Sirsasana
Parivritti



Grand angle au sol
mains chevilles
Upavishta Konasana



Grand angle au sol
bras devant
Upavishta Konasana



Grand angle
coudes supportés
Upavishta Konasana



Le bateau
préparation
Navasana



Le bateau
Navasana



Le bateau
Navasana



Le bateau, variante
Navasana



L'enfant
Balasana

OUVERTURE

«La grâce est le reflet extérieur de l'harmonie de l'âme.» William Hazlitt



La sauterelle
Salabhasana



La sauterelle
Salabhasana



Le cobra
Bhujangasana



Le cobra
bras longs
Bhujangasana



L'arc
Dhanurasana



Le demi-arc
Dhanurasana



L'enfant
Balasana



Le demi-pont
préparation
Setu Bandha
Sarvangasana



Le demi-pont
Setu Bandha
Sarvangasana



Genoux sur poitrine
Apanasana



Torsion couchée
Merundandasana



Torsion couchée
supportée
Merundandasana



La pince
Paschimottasana



La pince
Paschimottasana



La chandelle
préparation
Salamba Sarvangasana



La chandelle
préparation
Salamba Sarvangasana



La chandelle
préparation
Salamba Sarvangasana



La chandelle
Salamba Sarvangasana



La chandelle sortie
Salamba Sarvangasana



La charrue
Halasana



Lever de jambe
Supta Eka
Padangusthasana



Lever de jambe
avec ceinture
Supta Eka
Padangusthasana



Flexion du genou sur
jambe opposée



Flexion du genou sur
jambe opposée
avec ceinture



Angle lié
Baddha Konasana

BIEN-ETRE

«Le souffle est le miroir de l'état de l'esprit.» Swami Sivananda



Repos sur les épaules
Viparita Karani



Repos sur les épaules
Viparita Karani



Repos sur les épaules
Viparita Karani



Le cadavre
Savasana



Le cadavre supporté
Savasana