PRATIQUE DE YOGA POUR EQUILIBRER

Muladhara

* 6 Salutations au Soleil

* La montagne

* Le guerrier

* Prasarita padottasana

* L'ARBRE

* L'AIGLE

* MALASANA

* Le chien tête en bas

* L'Enfant

* La Demi-Pince

* La Pince

* PAVANAMUKTASANA

* PADMASANA (LE LOTUS) AVEC PRITHIVI MUDRA

Namaste