

L'enchaînement de l'énergie

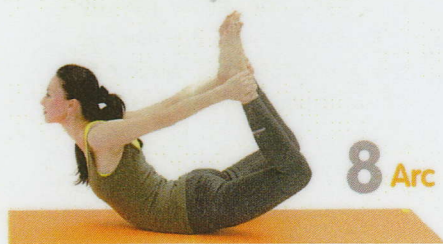
ENCHAÎNEZ LES POSTURES PRÉSENTÉES DANS CE HORS-SÉRIE ET OBTENEZ DES SÉQUENCES AUX BIENFAITS GARANTIS !

Conception : Sreemati ; Photos : Sébastien Dolidon



10 Torsion allongée

9 Enfant



8 Arc

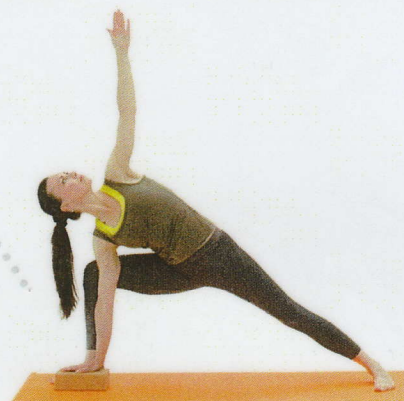


7 Arc - préparation

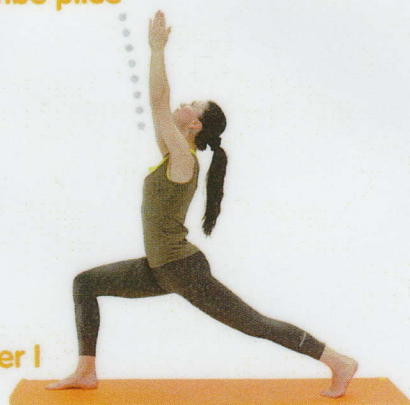
6 Cobra



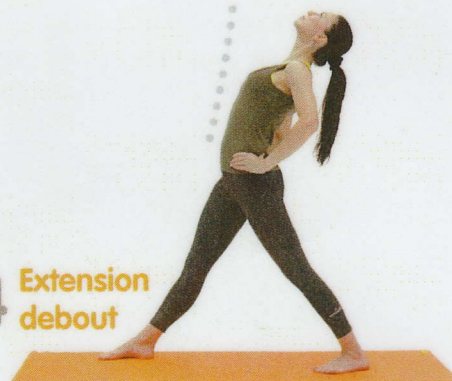
1 Triangle



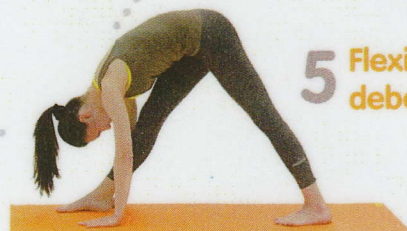
2 Flexion latérale jambe pliée



3 Guerrier I



4 Extension debout



5 Flexion debout