

ENCHAÎNER LA SÉQUENCE



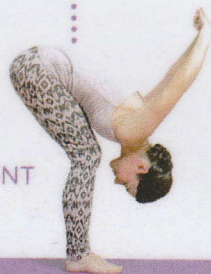
1 DEBOUT LE
GENOU LEVÉ



2 ÉTIREMENT DEBOUT
EN FLEXION



3 LA CHAISE
VARIATION



4 FLEXION AVANT
VARIATION



5 POSTURE DU
DIEU ÉLÉPHANT



6 FLEXION AVANT
VARIANTE



11 EXTENSION SUR LE
FLANC - VARIANTE



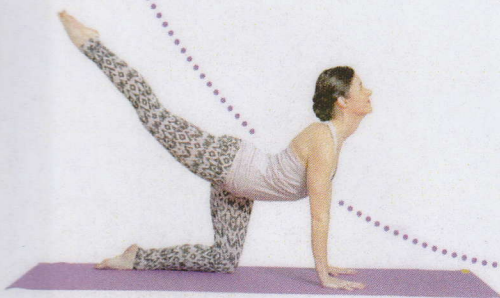
10 TORSION AU
SOL - VARIANTE



9 L'ENFANT
VARIANTE



8 LE CHIEN TÊTE
EN BAS - VARIANTE



7 LE CHAT UNE
JAMBE LEVÉE