

ENCHAÎNER LA SÉQUENCE



1 DEBOUT LE GENOU LEVÉ



2 ÉTIREMENT DEBOUT EN FLEXION



3 LA CHAISE VARIATION



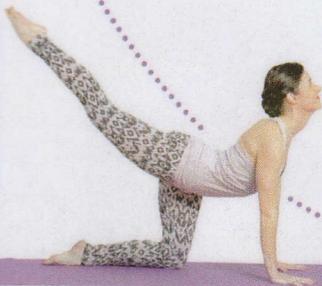
4 FLEXION AVANT VARIATION



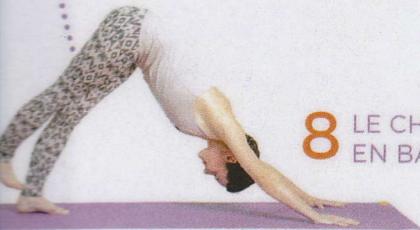
5 POSTURE DU DIEU ÉLÉPHANT



6 FLEXION AVANT VARIANTE



7 LE CHAT UNE JAMBE LEVÉE



8 LE CHIEN TÊTE EN BAS - VARIANTE



9 L'ENFANT VARIANTE



10 TORSION AU SOL - VARIANTE



11 EXTENSION SUR LE FLANC - VARIANTE