



1. **Salutation au soleil A** • Surya Namaskar A



2. **Salutation au soleil B** • Surya Namaskar B



3. **Posture du guerrier II** • Virabhadrasana II



4. **Posture du guerrier inversé** • Viparita Virabhadrasana



5. **Pose en angle latéral étendu** • Utthita Parsvakonasana



6. **Pose du triangle** • Trikonasana



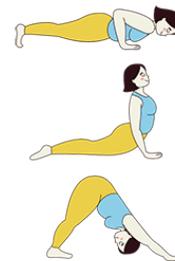
7. **Flux I** • Vinyasa I



8. **Fente basse, mains au genou** • Anjaneyasana, posture des mains au genou



9. **Posture de fente basse** • Anjaneyasana



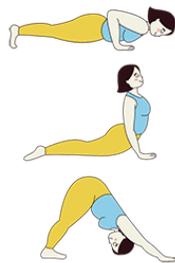
10. **Flux I** • Vinyasa I



11. **La demi-posture du pigeon** • Ardha Kapotasana



12. **Préparation à la posture de la tête en rotation jusqu'au genou** • Préparation de Parivrtta Janu Sirsasana



13. **Flux I** • Vinyasa I



14. **Variation de la posture du pont pour les chevilles** • Setubandha Sarvangasana Variation Chevilles



15. **La posture de la roue** • Urdhva Dhanurasana



16. **Posture de libération du vent** • Pawanmuktasana



17. **Posture de yoga de torsion vertébrale en position couchée sur le dos I** • Supta Matsyendrasana I



18. **La pose du cadavre** • Shavasana

