



1 Tadasana



2 Urdhva Baddhanguliyasana



3 Vrksasana



4 Utthita Trikonasana



5 Virabhadrasana 2



6 Utthita Parsva Konasana



7 Virabhadrasana 1



8 Ardha Chandrasana



9 Virabhadrasana 3

Série de postures debout
orientée
« Equilibres »



10 Badha Hasta Uttanasana



11 Parsvottanasana



12 Prasarita Padottanasana



13 Uttanasana

Yoga à petits pas...
Retrouver chez soi le parfum des cours...

Images déposées Gilles Vachon :
info@lily-yoga.com
Hélène Artaud
www.yoga-petits-pas.fr