



Urdhva Hastasana



Ardha Uttanasana

Petite série de yoga en cuisine, ou proposition de rituel matinal au réveil...



Ardha Parsvottanasana



Ardha Virabhadrasana 3

*Dans les postures asymétriques,
faire la posture deux fois :
jambe droite d'abord devant , puis jambe gauche*



Ardha Prasarita Padottanasana