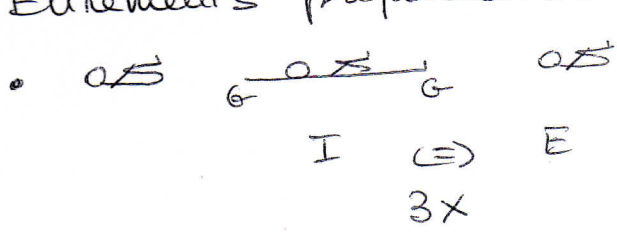
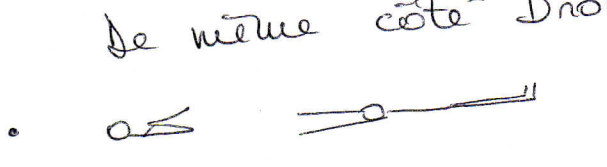


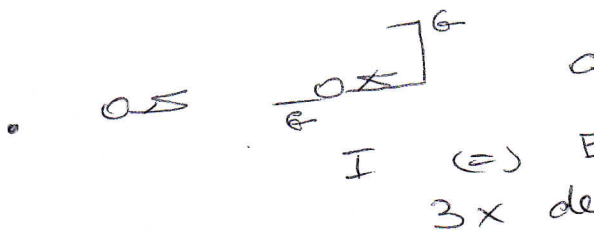
# UNE SÉQUENCE COMPLÈTE CHEZ SOI.


## 1) Étirements préparatoires

- 
 •  $\text{as} \xrightarrow{\text{I} \Rightarrow \text{E}} \text{as}$  / ~~as~~  
 3x Rester pour étirer les veines  
 6 à 7 Respirations.



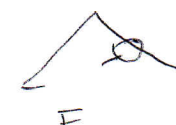
De même côté Droit étiré

- 
 •  $\text{as} \xrightarrow{\text{I} \Rightarrow \text{E}} \text{as}$  Maintenant l'étirement complet  
 6 à 7 Respirations.

- 
 •  $\text{as} \xrightarrow{\text{I} \Rightarrow \text{E}} \text{as}$  3x de chaque côté




- 
 •  $\text{as} \xrightarrow{\text{I} \Rightarrow \text{E}} \text{as}$  Maintenant 6 à 7 Respirations.

- 2) Assis :  ou       
 I E I E

- 3) 4 Pattes :   /   
 E  $\Rightarrow$  I + E

Faire dans le Mouvement, puis maintenant.

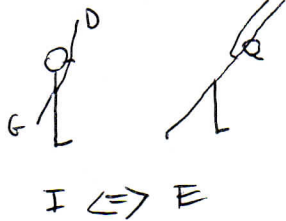
## 4) Vers le guerrier

-     
 E  $\Rightarrow$  I

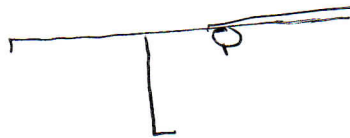
- 5) Debout : Pratiquer le Mouvement de l'oiseau  
 (voir votre vidéo sur [www.yoga-jarduidasana.com](http://www.yoga-jarduidasana.com))

6) Aller vers une posture :


- D' EQUILIBRE : LA PERCHE.



prendre confiance dans l'appui sur  
la jambe d'appui et progres-  
sivement soulever les orteils  
à l'arrière.



la PERCHE.

7) se reposer accroupi.   
puis s'allonger en ETOILE.

