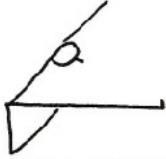























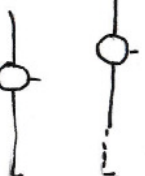

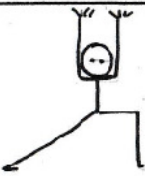



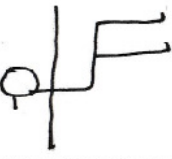

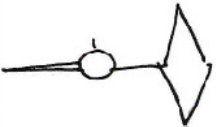











FICHE DE POSTURE

Séance proposée suite au cours du 02-02-2023

FICHE DE POSTURE

Séance proposée suite au cours du 02-02-2023

MAHA MUDRA-ASANA	placement des "Bandha"	EKAPADA AKARNA-DHANURASANA	MULAPITHA BADDHASANA	MAHA MUDRA	MAHA MUDRA	EKAPADA UTTHANA JANUSIRA-ASANA
EKAPADA-MUKHASPASHA ASANA			HANUMAN		VAJRASANA	CHATAKASANA
PARIGHASANA	PARIGHASANA		TRIGASANA			BALASANA
préparation de PURVA DEHA	ā NADA SHAKTI ASANA.	PADA HASTA ASANA	TADASANA	KONASANA	KONASANA	TRIKONASANA
PAVANA MUKTA-ASANA	PAVANA MUKTA-ASANA	MAKARASANA	EKAPADA SIRASANA		MATSYASANA	JATHAMUKHA ASANA
HALASANA	HALASANA	ANANTASANA	BHUVANGASANA	EKAPADA SALABHASANA	PARI PURVA MUKTIASANA	SUKKASANA OU SIDDHASANA

2 Citation :

« L'immobilité est une force... La posture est immobilité et fermeté du corps, immobilité du souffle, immobilité du mental...L'important c'est la pause. Dans la posture s'il n'existe pas d'immobilité, il n'existe pas de vibration. S'il n'existe pas de vibration, il n'existe pas de changement intérieur. ».....Shri Mahesh