



OM



Svastikasana



Supta Baddha Konasana
Dos et tête supportés



Adho Mukha Virasana
Coudes et front supportés



Adho Mukha Svanasana
Tête supportée



Uttanasana Coudes Croisés
Coudes et front sur chaise



Prasarita Padottanasana
Coudes et front sur chaise



Salamba Sirsasana
Dans les cordes



Salamba Sarvangasana
Dans la chaise



Setu Bandha Sarvangasana

ou



Setu Bandha Sarvangasana
Sur le bolster



Viparita Karani



Savasana



Ujjayi Respirations profondes



Savasana

Semaine 4
Postures restauratives
Visranta Karaka Asana