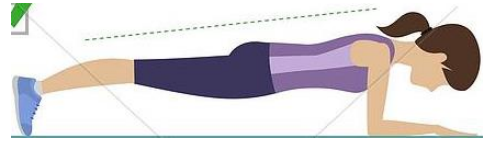


15 postures de YOGA pour débuter la pratique ou la poursuivre



1 Chien tête en bas



2 La planche



3 La planche vers le haut



4 L'arbre



5 Le guerrier



6 Le guerrier 2



7 L'angle latéral



8 Etirement de l'ouest



9 Le pont



10 L'enfant



11 Le cobra



12 L'arc



13 Le bateau



14 Le poisson



15 Libération des vents