

# PRATIQUE DE HATHA YOGA (VERSION YOGA DÉTENTE)

MOUVANCEDRUMMONDVILLE.COM



RESPIRATION



ROTATION  
DU COU



ROTATION  
DES ÉPAULES



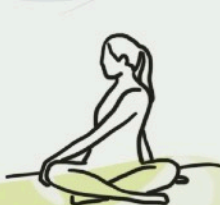
ÉTIREMENT  
DES ÉPAULES  
1



ÉTIREMENT  
DES ÉPAULES  
2



BRAS DE  
GARUDASANA



TORSION EN  
SVASTIKASANA



DANDASANA



CHAT DOS ROND/  
DOS CREUX



DANDASANA



PASCHIMOTTANASANA



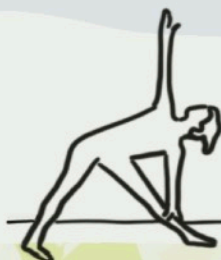
ÉTIREMENT DU  
FESSIER



SAVASANA



TADASANA



UTTHITA  
TRIKONASANA



PADANGUSTASANA



VRKSASANA



PRÉPARATION  
PURVOTTANASANA



SALABHASANA



BALASANA



EKA PADA PAVANA  
MUKTASANA



DWI PADA PAVANA  
MUKTASANA



TORSION



SAVASANA