PETITE SÉRIE DES 7

Cette série a pour but de vous montrer comment arriver aux stations de base de la "série des 14", et comprendre les enchaînements des positions dans une série dynamique.

1. Uttānāsana (et variations)
2. Une jambe devant (guerriers, triangles etc.)
3. Planche (et variations, planches de côté...)
4. Sur le ventre (cobra, arc etc.)
5. Posture de l'enfants (et variations)
6. Chien tête en bas (et variations)
7. Une jambe devant (guerriers, triangles etc.)

SEBASTIEN DUPONT

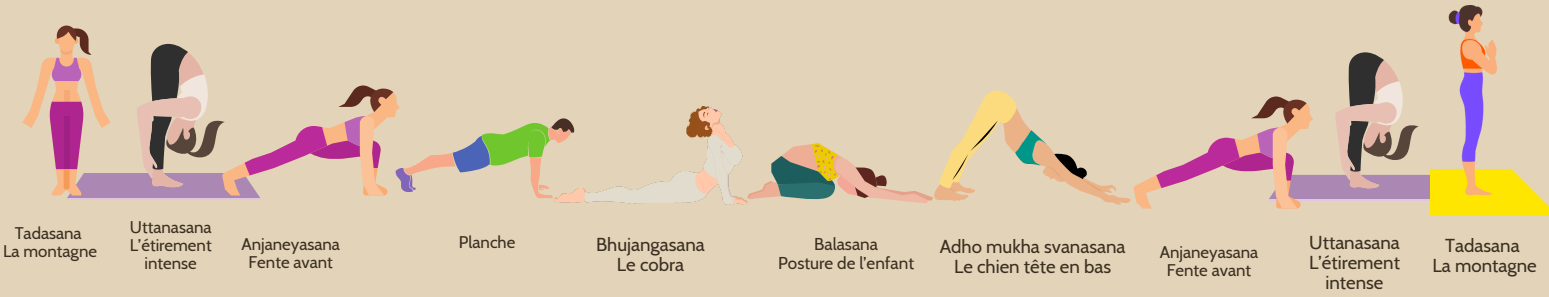
PÉDAGOGIE ET PRATIQUE

Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite

La petite série des 7

Cette série a pour but de vous montrer comment arriver aux stations de base de la "série des 14", et comprendre les enchaînements des positions dans une série dynamique.

1. Uttānāsana (et variations)
2. Une jambe devant (guerriers, triangles etc.)
3. Planche (et variations, planches de côté...)
4. Sur le ventre (cobra, arc etc.)
5. Posture de l'enfants (et variations)
6. Chien tête en bas (et variations)
7. Une jambe devant (guerriers, triangles etc.)



Document réservé à un usage interne à la formation Yoga Systema® toute diffusion interdite