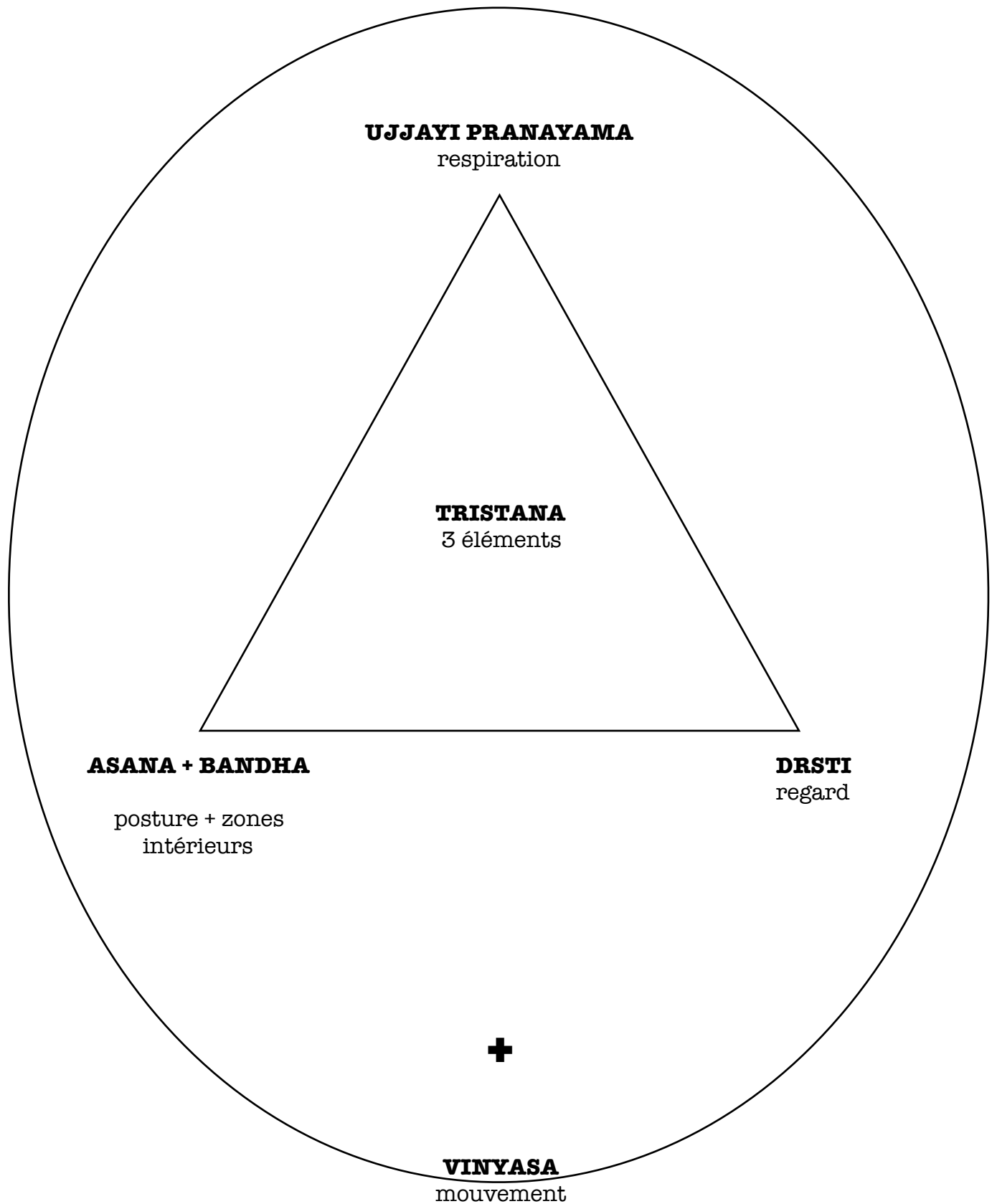


# ASHTANGA VINYASA FONDAMENTAUX



# ASHTANGA VINYASA FONDAMENTAUX

<b>LES QUATRE PARTIES D'UNE PRATIQUE</b>	<b>LES NEUF DRSTIS</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. SURYA NAMASKARA (a+b)</li><li>2. POSTURES DEBOUT</li><li>3. SERIE</li><li>4. POSTURES DE LA FIN (extension + inversions)</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. URDVA - EN HAUT</li><li>2. BROOMADHYA - 3me OEIL</li><li>3. NASA- NEZ</li><li>4. NABI - NOMBRIL</li><li>5. PADA - PIED</li><li>6. HASTA - MAIN</li><li>7. ANGUSTA - POUCE</li><li>8. PARSVA - CÔTÉ GAUCHE</li><li>9. PARSVA - CÔTÉ DROIT</li></ol>