













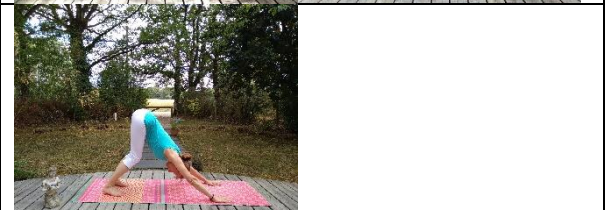

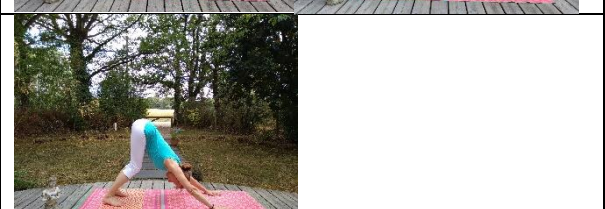






Béatrice BERTHELOT – CANDRA NAMASKAR / SALUTATION A LA LUNE











D/G : côté droit, puis côté gauche ; IN : inspiration ; RPP : rétention poumons pleins ; EX : expiration ; RPV : rétention poumons vides ; RESP : respiration ; MB : Mula Bandha, ligature du périnée ; JB : Jalandhara Bandha, ligature de la gorge ; UB : Uddiyana Banda, ligature de l'abdomen ; Tri-Bandha : 3 bandha ensemble.

IN/EX		
IN/EX		
IN/EX		
IN/EX : mise en élévation du bras et flexion - étirement flanc droit- Retour mains sur le genou IN/EX : mise en élévation du bras et flexion - étirement flanc gauche-		
IN/EX		
IN/EX		
IN/EX		

Béatrice BERTHELOT – CANDRA NAMASKAR / SALUTATION A LA LUNE

IN/EX	
IN/EX	
IN/EX	
IN/EX	
IN/EX	
IN/EX	
IN/EX	
IN/EX	

Béatrice BERTHELOT – CANDRA NAMASKAR / SALUTATION A LA LUNE

IN/EX		
IN/EX : mise en élévation du bras et flexion - étirement flanc gauche- Retour mains sur le genou IN/EX : mise en élévation du bras et flexion - étirement flanc droit-		
IN/EX		
IN/EX		
IN/EX		
IN/EX		
IN/EX deux fois	