









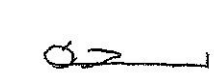

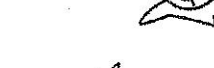
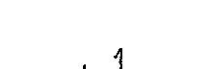





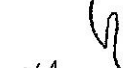
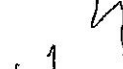

Salutation au soleil (d'après Denise BLONDEL)






-  IN : Eveille - moi.
-  EX : Ecoute de moi les ennuis.
-  IN : Donne - moi ta lumière
-  POUSSONS : afin qu'elle m'illumine et que je
PLEINS m'élève en elle.
-  EX : Redescendre en moi
-  IN : Puis revenir à l'instant présent
-  EX : pour rayonner sur la terre
-  IN : Puiser en elle
en 2 temps et en toi
-  EX : Toute lumière (pour l'esprit)
en 3 temps pour le cœur
-  toute joie (pour le corps physique)

Salutation au soleil (SURYA NAMASKAR)



 SAMASTHITI
 TADASANA
 UTTANASANA
 VIKRABHAKASANA
 (pied G. vers l'arrière)

 EX
 IN
 EX
 IN
 RESTER
 POUSSONS PLEINS
 CAKRAVAKASANA

 PP
 EX
 IN
 EX
 MAINS EN SOLUT
 (NAMASTE)

(pied D. vers l'arrière)



⚠ Penser à alterner les pieds (dans le hétéro) à chaque série.