

# Enchaîner la séquence

1 Allongé sur le dos, jambe droite allongée



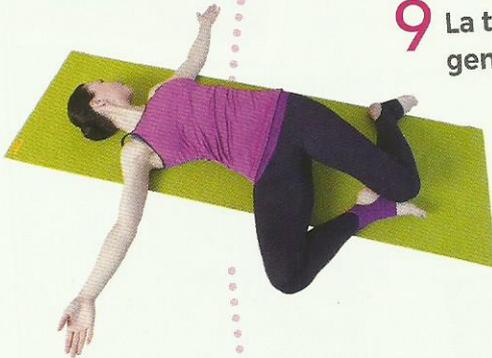
10 Torsion allongée genoux à gauche



2 Jambe droite levée



9 La torsion allongée, genoux à droite



3 Jambe gauche allongée



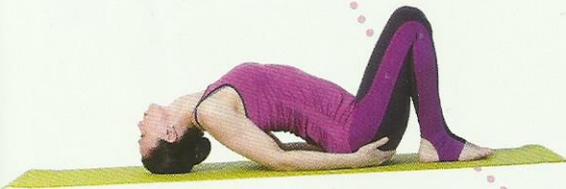
8 Demi-pont



4 Jambe gauche levée



7 Matsyasana



5 Étirement de tout le corps



6 Halasana

