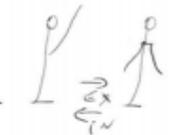
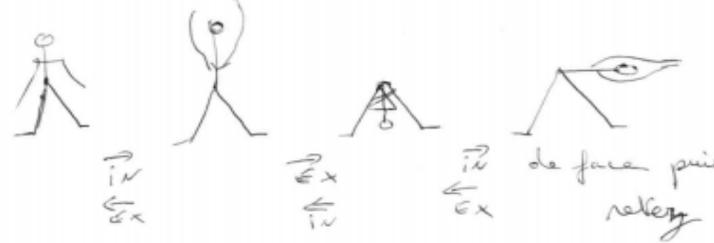
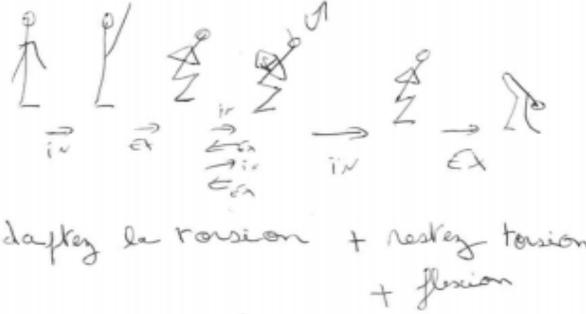
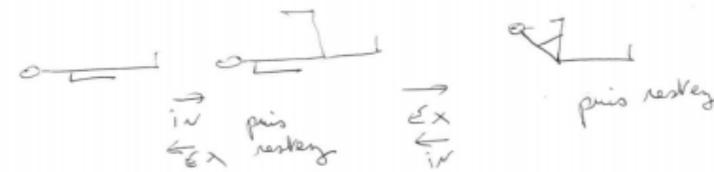
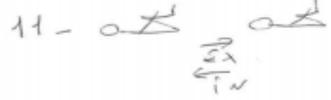
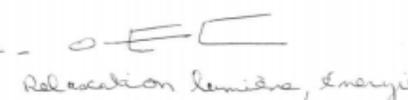
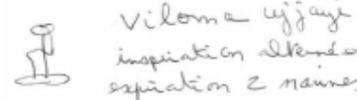


Bonnes fêtes de fin d'année

<https://www.milyoga.com/>



1. 
 - observation
 - mise en place
 - ujjayi
2. 
 - roulement
 - d' épaules.
3. 
 - contraction
 - décontraction
4. 
 - de face puis
 - retour
5. 
 - adapter la tension + rester tension
 - + flexion
6. 
7. 
 - puis rester
8. 
10. 
 - ⊕ rester
11. 
12. 
 - Relaxation lente, énergie
13. 
 - viloma ujjayi
 - inspiration alternée
 - expiration 2 mains

« Sois simplement présent avec tes énergies changeantes, et avec les imprévisibilités que la la vie propose. » Sri K Pattabhi Jois