

UTTHITA PARVAKONASANA A & B
 5 VINYASA
 STATE 2/4

SAMASITIH			Nasagra
EKAM	INSPIRE	Sauter a droite	Nasagra
DVE	EXPIRE	Descendre cote droit et mettre la main droite au sol al l extérieur du pieds Rester 5 respirations	Hastagra
TRINI	INSPIRE	Remonter et tourner a gauche	Nasagra
CATUARI	EXPIRE	Descendre cote gauche et mettre la main gauche au sol al l extérieur du pieds Rester 5 respirations	Hastagra
PANCA	INSPIRE	Remonter et mettre les pieds parallèles	Nasagra
SAMASITIH			