

## ARDHA BADDHA PADMOTTANASANA

## 9 VINYASA

## STATE 27

SAMASTHITHI			
EKAM	INSP	Jambe droite demi lotus Attraper l'orteil droit	
DUE	EXP	Plier vers l'avant, et mettre la main gauche au sol <b>RESTER POUR 5 RESPIRATIONS</b>	Padhayoragrai
TRINI	INSP EXP	Lever la tête et rester	
CATVARI	INSP	Remonter complètement	
PANCA	EXP	Relacher le l'orteil	
SAT	INSP	Jambe gauche demi lotus Attraper orteil gauche	
SAPTA	EXP	Plier vers l'avant, et mettre la main droite au sol <b>RESTER POUR 5 RESPIRATIONS</b>	Padhayoragrai
ASTA	INSP EXP	Lever la tête et rester	
NAVA	INSP	Remonter complètement	
		Relacher le l'orteil	
SAMASTHITHI			