

**NAVASANA
13 VINYASA
ETAT 7**

SAMASTHITHI			Nasagrai
EKAM	INSPIRE	Lever les bras, regard vers la haut	Nasagrai
DUE	EXPIRE	Flexion avant, tête au genou mains au sol Uttanasana	Nasagrai
TRINI	INSPIRE	Lever la tête, mains au sol (ou doigts)	
CATVARI	EXPIRE	sauter ou marcher en arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai
PANCA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
SAT	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Sauter entre les mains S'asseoir en Dandasana, lever les jambes Navasana - 5 respirations Croiser les jambes	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE EXPIRE	Soulever Redescendre	Nasagrai
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Navasana 5 respirations Croiser les jambes	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE EXPIRE	Soulever Redescendre	Nasagrai
SAPTA	INHALE EXPIRE	Navasana 5 respirations Croiser les jambes	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE EXPIRE	Soulever Redescendre	Nasagrai
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Navasana 5 respirations Croiser les jambes	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE EXPIRE	Soulever Redescendre	Nasagrai
SAPTA	INSPIRE EXPIRE	Navasana 5 respirations Croiser les jambes	Padhayoragrai
ASTA	INSPIRE	Se soulever	Nasagrai

NAVA	EXPIRE	Sauter en arrière Chaturanga Dandasana	Nasagrai
DASA	INSPIRE	Chien tête en haut Urdhva Mukha Svanasana	Nasagrai
EKADASA	EXPIRE	Chien tête en bas Adho Mukha Svanasana	Nabichackra
DUADASA	INSPIRE	Revenir en position debout, tête levée mains au sol	
TRAYODASA	EXPIRE	Plier vers l'avant, tête au genou / Uttanasana	Nasagrai
	INSPIRE	Remonter	
SAMASTHITHI	EXPIRE		