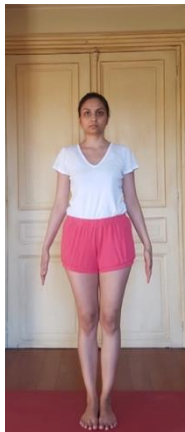




## Séquence pour Niveau 1

**1-TĀDĀSANA**



**2- VRKSASANA simplifié**



**3- VRKSASANA** (30 secs à 1 min. par côté)



**4- UTTHITA TRIKONĀSANA**

(1 à 2 fois, 20 à 30 secs pour chaque côté)



**5- UTTHITA PĀRSVAKONĀSANA**

(1 à 2 fois, 20 à 30 secs pour chaque côté)



**6- BADDHA HASTA UTTANASANA**





### 7- VIRABHADRASANA I

(1 à 2 fois, 20 à 30 secs pour chaque côté)



### 8- VIRABHADRASANA II

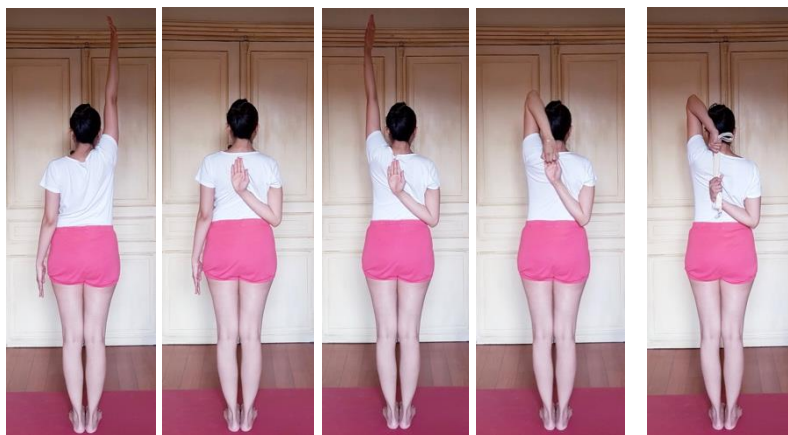
(1 à 2 fois, 20 à 30 secs pour chaque côté)



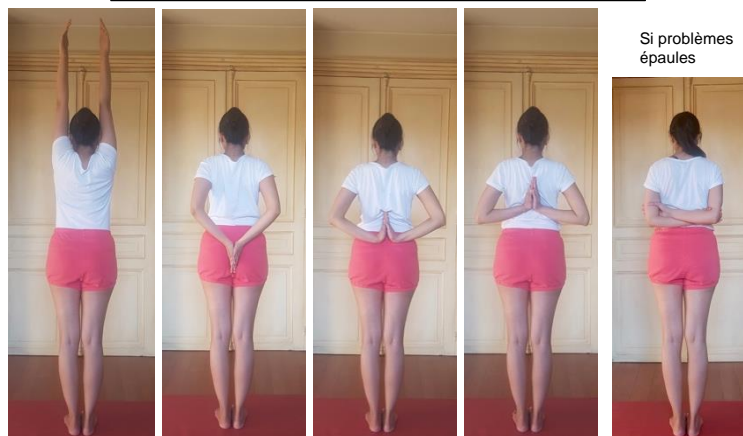
### 9- BADDHA HASTA UTTANASANA



### 10- GOMUKHASANA debout (30 secs à 1 min chaque côté)



### 11- PÁŚCIMA NAMASKAR debout (30 secs à 1 min)



Si problèmes  
épaules





**13- PARIVRTTA TRIKONĀSANA**  
 (1 à 2 fois, 20 à 30 secs pour chaque côté)



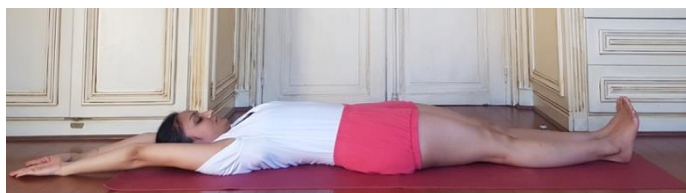
**12- PĀRSVOTTĀNĀSANA** (posture simplifiée)  
 (1 à 2 fois, 20 à 30 secs pour chaque côté)



**14- PRASĀRITA PĀDOTTANĀSANA**  
 (30 secs à 1 min) - Support sous la tête si besoin



**15- SUPTA ŪRDHVA HASTASANA**  
 (1 min chaque côté)



**16- DVI PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA**  
 (1 min)



**17- ŪRDHVA PRASĀRITA PĀDASANA :**  
 - 90° x2 (20 secs)  
 - 60° x2 (20 secs)  
 - 30° x2 (20 secs)  
 - 90° x1 (30 secs à 1 min)





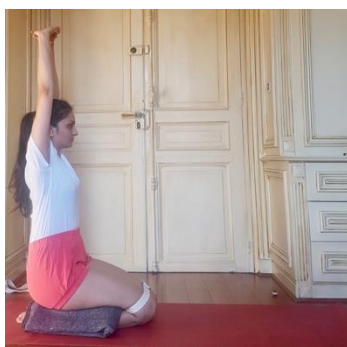
**18- EKA PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA**  
 (1 à 3 mins par côté)



**19- DVI PADA SUPTA PAVANA MUKTASANA**  
 (1 min)

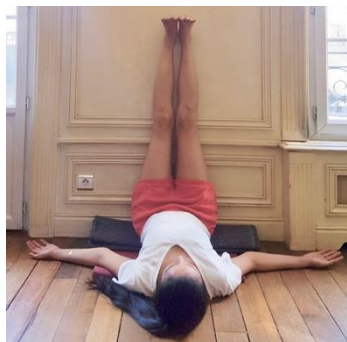


**20- VAJRASANA / PARVATASANA dans Vajrasana / YOGA MUDRASANA dans Vajrasana**



**21- ŪRDHVA PRASĀRITA PĀDASANA**

90° JAMBES LEVEES CONTRE LE MUR avec une couverture pliée  
 (5 à 10 mins)



**22- SAVĀSANA** (5 à 10 mins)



**Femmes indisposées :**

Mettez des briques sous les mains pour Uttitha Trikonāsana et Utthita Pārsvakonāsana. Si vous ne disposez pas de briques chez vous, n'hésitez pas à utiliser des gros livres ou même une chaise. Le but est de placer la main plus haut que dans la posture classique pour ne pas créer de pressions sur le bas-ventre et de le garder bien détendu.

En Virabhadrasana 1 ne faites que la première phase, avec la jambe tendue. Ne descendez pas dans la posture complète.

Remplacez Parivṛta Trikonāsana par Pārsvottānāsana

Évitez Ūrdhva Prasārita Pādasana aussi bien dans l'espace que contre le mur. Lever les jambes pendant les règles risque de perturber très fortement le processus naturel des règles.