



Association Française de Yoga IYENGAR®

83 Boulevard de Magenta

75010 Paris

Tél. : +33 (0)1 45 05 05 03

Courriel : contact@afyi.fr

Site Internet : www.yoga-iyengar.asso.fr

Séquence destinée aux pratiquants débutants

Postures debout

1. Tadasana
2. Urdhva Hastasana
3. Utthita Hasta Padasana
4. Urdhva Hasta Prasarita Padasana
5. Utthita Trikonasana
6. Uttanasana (pieds écartés)

Postures assises : postures vers l'avant

1. Dandasana
2. Upavistha Konasana (jambes écartées seulement)
3. Janu Sirsasana (jambe pliée seulement)
4. Marichyasana (jambe pliée seulement)
5. Paschimottasana (jambes écartées)

Torsions :

1. Dandasana – Parsva Dandasana
2. Janu Sirsasana – Parsva Janu Sirsasana
3. Upavistha Konasana – Parsva Upavishta Konasana

Postures vers l'arrière

1. Ustrasana – 1/2 posture
2. Chatushpadasana

Relaxation

3. Savasana