

LA SALUTATION A LA LUNE - CHANDRA NAMASKAR

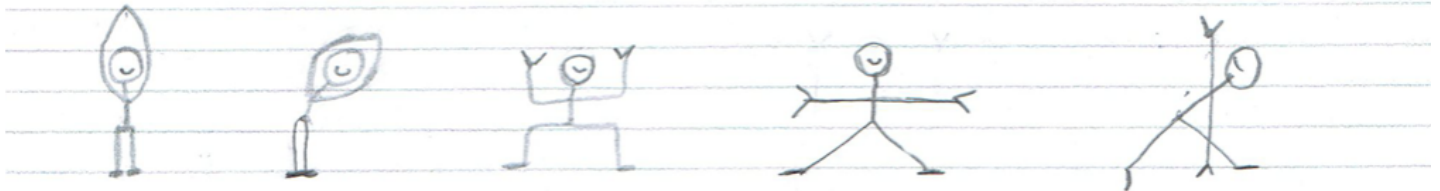
I

E - I

E

I

E - I



E

I

E

I



E

I

E

I

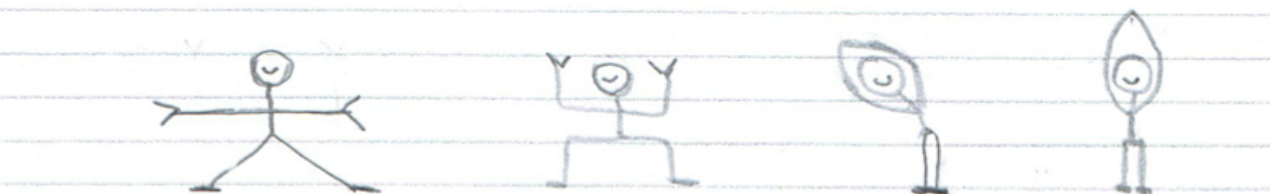


E - I

E

I

E



Flow doux à pratiquer de préférence après le coucher du soleil.

- Apaisante
- Régénérante
- Connectée au Yin
- Ouvre les hanches
- Assouplit
- Explore la latéralité