

Enchaînement fluide autour de la chaise

~

Chaise / utkatasana



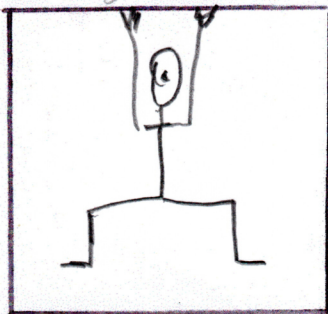
Guerrier II à gauche



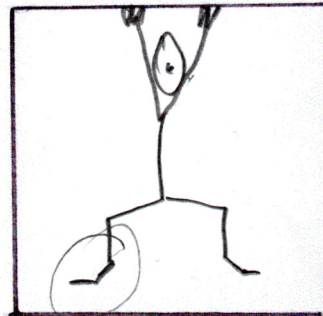
Variation g.



Dragon



Variation sur orteils



Guerrier II à droite



Variation d.



Chaise

