














SEANCE DE PAWANMUKTASANAS DEBOUT

<p>Echauffement articulaire : Bras D/G et 2 bras ensemble</p>	
<p>Echauffement articulaire : Torsion bras en chandelier D/G</p>	
<p>Echauffement articulaire : Debout, jambes légèrement pliées, dos creu/dos rond</p>	
<p>Echauffement articulaire : Debout extension/flexion</p>	
<p>Echauffement articulaire : Debout : Pieds flex/pointe côté D/G</p>	
<p>Echauffement articulaire : Debout : rotation chevilles</p>	
<p>Echauffement articulaire : Cercles avec les genoux D/G</p>	

<p>Echauffement articulaire : Cercles avec le bassin D/G</p>	
<p>Echauffement articulaire : Extension/flexion des doigts</p>	
<p>Echauffement articulaire : Extension/flexion des coudes</p>	
<p>Echauffement articulaire : Rotation des épaules dans les 2 sens</p>	
<p>Echauffement articulaire : Nuque : petit « Oui » à la « Népalaise »</p>	
<p>Echauffement articulaire : Nuque arc de cercles vers le bas D/G</p>	
<p>Echauffement articulaire : Nuque arc vers le haut D/G</p>	