
















Journée Internationale du Yoga – juin 2019

 <p>Tadasana + Urvha Hastasana (La montagne)</p>	 <p>Ardha Uttanasana (Le demi étirement intense)</p>	 <p>Adho Mukha Svanasana (Le chien tête en bas)</p>	 <p>Parsvottanasana (L'étirement intense du côté)</p>	 <p>Parsvottanasana (L'étirement intense du côté)</p>
 <p>Virabhadrasana 1 (Le guerrier 1)</p>	 <p>Virabhadrasana 3 (Le guerrier 3)</p>	 <p>Parsvottanasana (L'étirement intense du côté)</p>	 <p>Prasarita Padottanasana (L'étirement avec les pieds écartés)</p>	 <p>Adho Mukha Svanasana (Le chien tête en bas)</p>
 <p>Dandasana (Le bâton)</p>	 <p>Upavista Konasana (L'angle assis)</p>	 <p>Baddha Konasana (L'angle lié)</p>	 <p>Virasana (Le héros)</p>	 <p>Supta Virasana (Le héros -allongé)</p>



Sirsasana
(L'équilibre sur la tête)



Viparita Dandasana
(Le bâton inversé - avec chaise)



Setubandha Sarvangasana
(Le pont - avec bolster)



Sarvangasana
(L'équilibre sur les épaules)



Halasana
(La charrue)



Viparita Karani
(Le geste inversé - avec bolster)



Savasana
(Le cadavre)



Pranayama

Ujjayi 1
Viloma 1

A l'occasion de la 5^e journée internationale du Yoga (21 juin 2019), Rajvi Mehta a communiqué aux associations nationales une séquence, en invitant chacun à dédier sa pratique en hommage à Geeta Iyengar

« Nous devons être stables et confortables dans les asanas, aussi, si besoin et en fonction de votre santé, utilisez des supports. Ne faites pas mécaniquement, explorez. »