

Les postures



La posture
de la Montagne



La posture
du Papillon



La posture
du Chien



Étirement



La posture
du Guerrier



La posture
de l'Arc



La posture
du Triangle



La posture
de l'Arbre



La posture
de l'Huître



La posture
de la Tortue



La posture
du Chameau



La posture
du Bateau



La posture
de l'Archer



La posture
du Singe



Relaxation