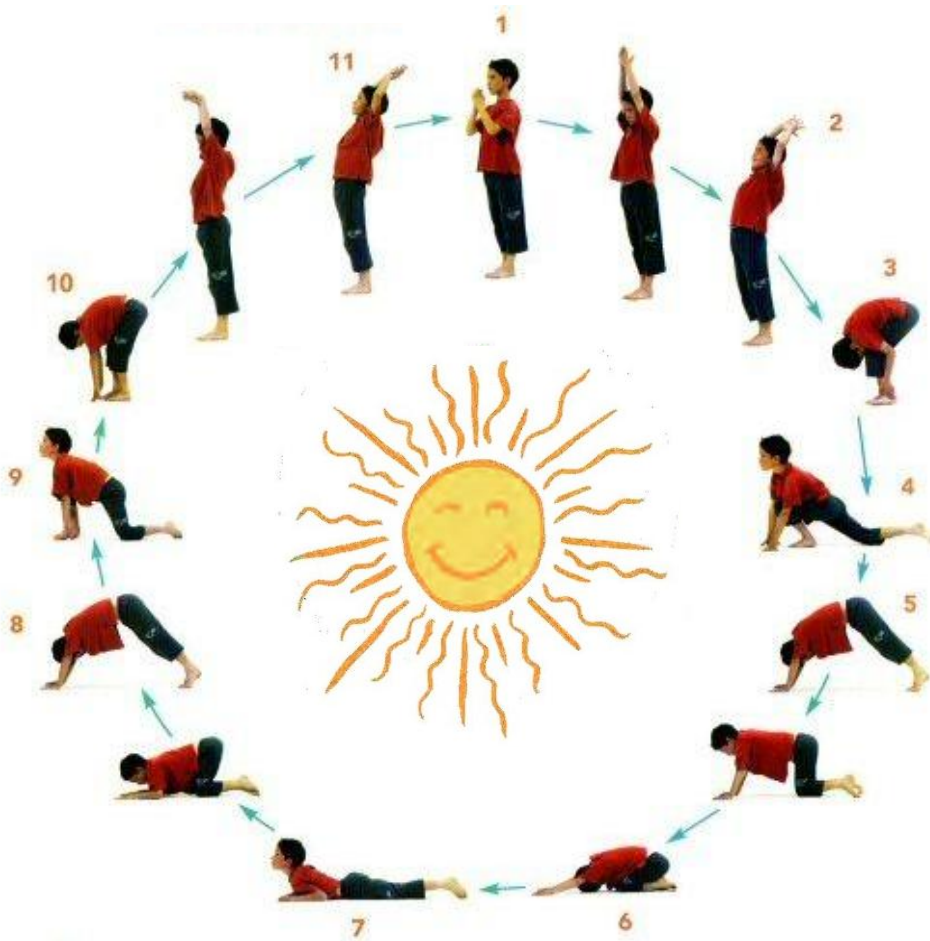
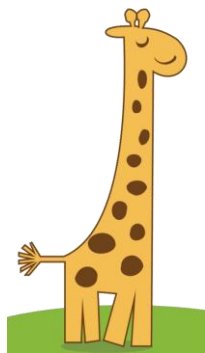


Salutation au soleil



1. Bonjour soleil : mains jointes
2. Bonjour le ciel : bras levés mains jointes
3. Bonjour la lune en étirant les bras vers le ciel et l'arrière
4. Bonjour la terre, les mains derrière les mollets
5. Reculer la jambe droite, plier la jambe avant, regarder devant soi (position du cheval)
6. S'étirer comme le chien
7. Se transformer en chat
8. Etirer les pattes avant
9. Ramper et se transformer en cobra
10. Revenir à quatre pattes, avant-bras au sol et fesses en l'air
11. S'étirer comme le chien
12. Reculer la jambe gauche, plier la jambe avant, regarder devant soi (position du cheval)
13. Salue la terre : les mains au sol
14. La girafe
15. Salue la lune



Salut le soleil!

