



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