



YOG'A LA MAISON

① x6

② x4 alternativement de chaque côté

③ x3 alternativement de chaque côté *rotation*

④ x6

⑤ x6

⑥ x4 alternativement de chaque côté *rotation*
(fait statique dans chaque rotation ni besoin)

⑦ x6

⑧ x3 + un dernier aller simple.

Namaste

