

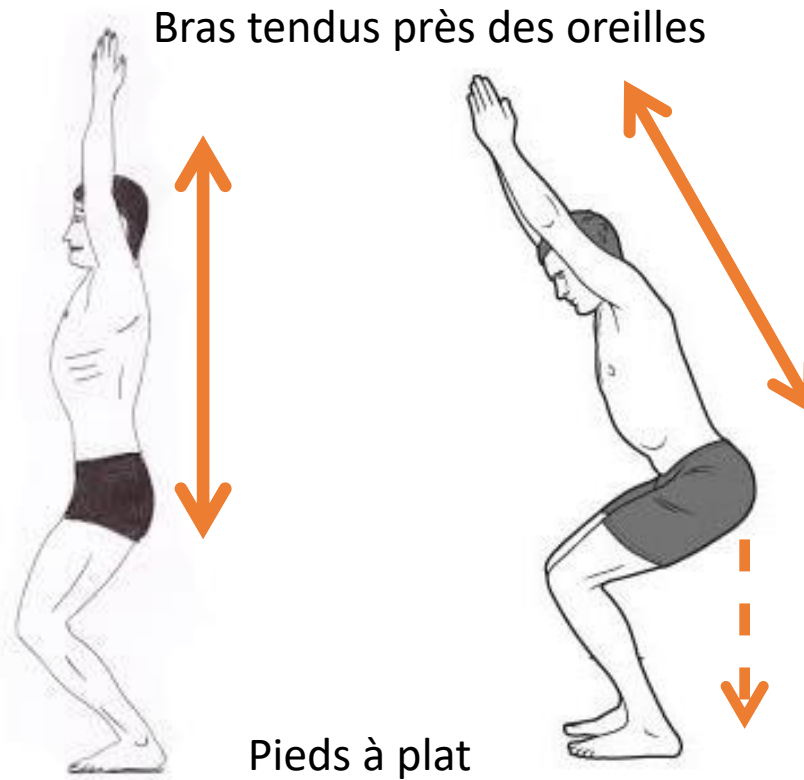


# La lettre d'info n° 15

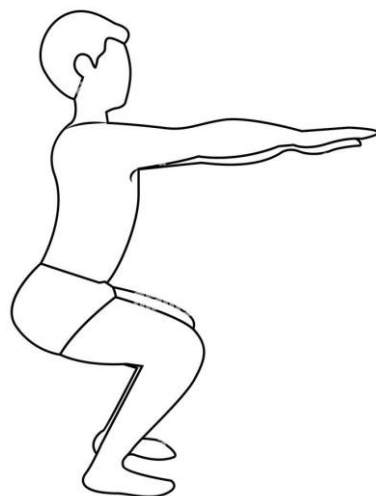
2024

Focus sur : Utkatasana  
Posture de la chaise

## Posture



## Variantes



Pieds à plat



Pieds sur ½ pointes

Bras à l'horizontale

# La lettre d'info n° 15

Focus sur : Utkatasana  
Posture de la chaise

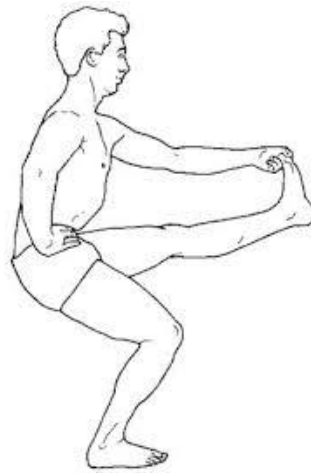
## Variantes (suite)

### ▲ En torsion ( Parsva Utkatasana)



### ▲ Sur 1 pied ( Ekapada utkatasana )

Les coudes doivent être dans le prolongement l'un de l'autre



### ▲ Assis

