

<b>Avant le Jour #1 du Module # 1</b>
---------------------------------------

**Philosophie**

Le symbole de AUM	AGE 45
-------------------	--------

**Général**

Horaire	CT 4
Comment profiter au maximum de la formation	CT 5 à 7

**Techniques**

Le yoga de Kripalu	AE 4 à 6
Principes de base	AB 6, 7
Centrer le poids sur les pieds	AB 8
Centrer le bassin	AB 17
Protéger et stabiliser l'articulation sacro-iliaque	AB 18

**Postures**

La position du tailleur – Sukasana	AB 202 à 204
Diamant – Vajrasana	AB 122 à 124
Sage – Sidhasana	AB 189 à 191
Héro - Virasana	AB 148 à 151
Héro jambes Croisées – Virasana 2	AB 152
Montagne – Tadasana	AB 157 à 159
Salut au Soleil – Surya Namaskar	AB 192, 193
Arc arrière debout –Anuvrttasana	AB 44 à 47
Pince debout – Uttanasana	AB 173 à 176
Fente haute – Ashva Sanchalanasana	AB 130 à 133

