

Postures Unilatérales des Membres Inférieurs	
POSTURE	NOTES
1. Hélicoptère	
2. Torsion	
Postures Assises	
1. Pose du Prieur	
2. Ouverture de la Poitrine	



Les 4 Principes Fondamentaux de Navina Thai Yoga Therapy

1. *Pleine conscience & Respiration*

2. *Mécanique du Corps*

3. *Mouvement Rythmique*

4. *Techniques de Pressions*