

Préparation

					OM							x3
											O.S.	

Surya Namaskar

	x2		x2						
--	----	--	----	--	--	--	--	--	--

Standing sequence

										R.O.S.		
										R.O.S.		
					R.O.S.							

Core

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Back Bend

--	--	--

Finishing Sequence

						O.S.					
--	--	--	--	--	--	------	--	--	--	--	--