

(Document pédagogique)

# ENCHAINEMENTS

## YOGA



**Jacques Choque**  
Document pédagogique  
Editions de l'A.C.C

### AU SOMMAIRE DE CE DOCUMENT PEDAGOGIQUE

L'intérêt des enchaînements.....	p.3
Conseils pour une pratique efficace.....	p.4
Initiation à la symbolique des postures.....	p.6
La salutation au soleil.....	p.9
Les différents sens de la colonne vertébrale.....	p.17