

S O M M A I R E

PROLOGUE	pages	4
-----------------	-------	----------

INTRODUCTION GENERALE Barre Astié et "Sources de Vie"		10
--	--	-----------

GUIDE DE LECTURE Comment lire, textes et exercices		18
---	--	-----------

TROIS CLES D'EXECUTION DE LA BARRE ASTIE Repères terminologiques:		
positions classiques et positions de Barre Astié		20
sommaire terminologique		27

Repères fonctionnels:		
comment respirer en Barre Astié		28

PROGRAMME DE NIVEAU I Partie I (position assise)		
tenue du corps		35
19 exercices		39
Partie II (position allongée)		117
tenue du corps		117
12 exercices		119
Partie III (position assise)		171
tenue du corps (rappel)		171
5 exercices		171

UNE VISION GLOBALE ET THEMATIQUE DE LA BARRE ASTIE Un aperçu de tous les exercices du programme en fonction des parties du corps sollicitées		186
---	--	------------

TROIS VERSIONS COURTES DU PROGRAMME DE NIVEAU I		192
--	--	------------

BIBLIOGRAPHIE		198
----------------------	--	------------

VERSION ITALIENNE		200
--------------------------	--	------------

VERSION ALLEMANDE		224
--------------------------	--	------------
