



Les Cours de Françoise #2_14

3 mars 2021

Bonjour à toutes et tous

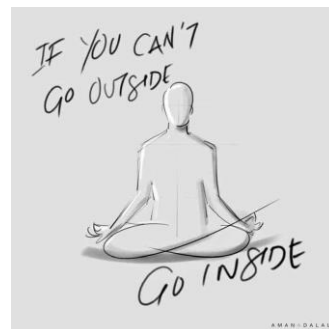
J'espère que cette semaine de vacances très printanière vous a redonné de l'énergie et un second souffle pour avancer avec autant de légèreté que possible dans ces moments de contrainte...

Je vous fais suivre le cours audio ...

Très belle semaine à vous tous et bonne pratique

Amitiés en yoga

Françoise



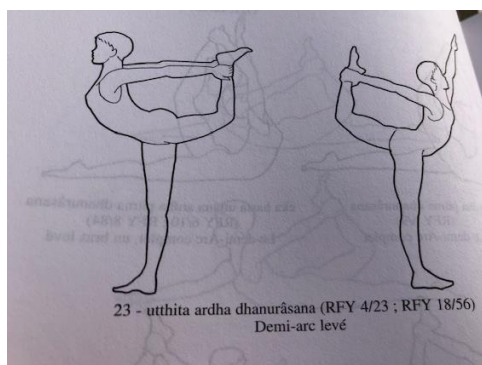
Cette semaine je vous propose un **enregistrement audio de ce 14^{ème} cours ...**

Je vous envoie le fichier en deux parties : la 1^{ère} étant la préparation et la seconde les postures.

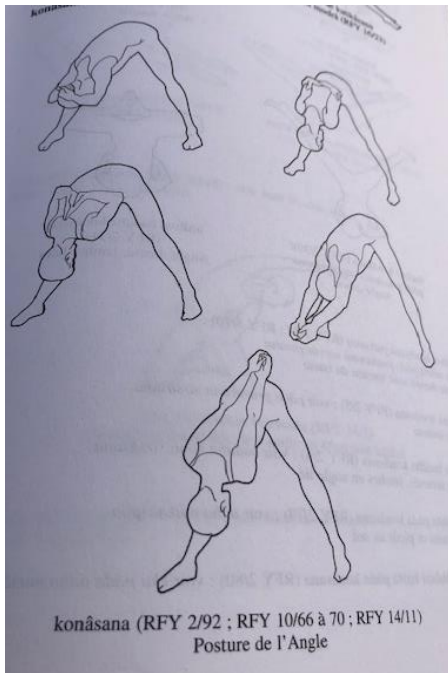
A S A N A S (cf enregistrement audio 2)

1) Posture en Fente dynamique

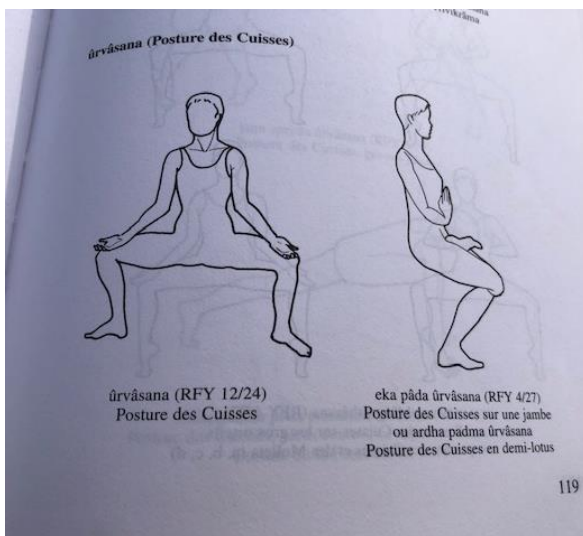
2) Le Demi-arc levé



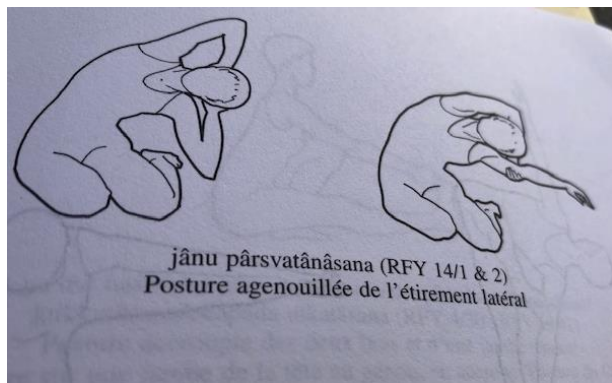
3) Posture de l'Angle



4) Posture des Cuisses



5) Posture agenouillée de l'étirement latéral



6) Mayâsana

