

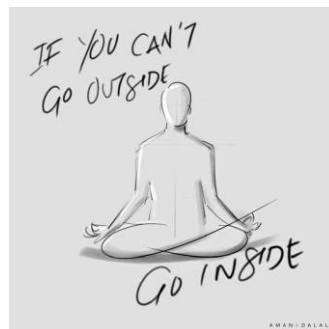


## Les Cours de Française #2\_15

10 mars 2021

Bonjour à toutes et tous

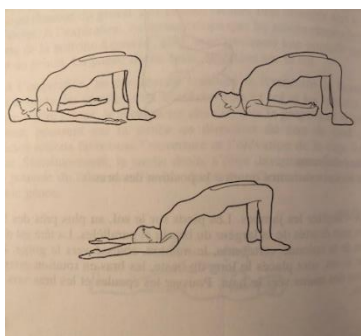
Apparemment mon envoi de mercredi dernier n'est pas parti ...  
Je vous fais suivre de nouveau ce cours  
Si vous l'avez déjà, n'en tenez pas compte ... si vous ne désirez plus  
que je vous mette en destinataire de cette liste ... merci de m'en  
informer  
À très bientôt pour un prochain cours et très bonne journée  
Les enregistrements suivent ...  
Amitiés en yoga  
Françoise



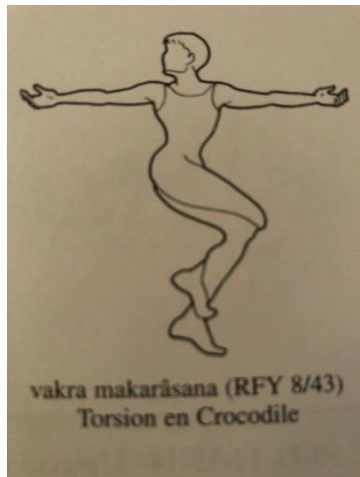
Cette semaine je vous propose un **enregistrement audio de ce 15<sup>ème</sup> cours ...**  
Je vous envoie le fichier en deux parties : la 1<sup>ère</sup> étant la préparation et la seconde les postures.

### PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

1)

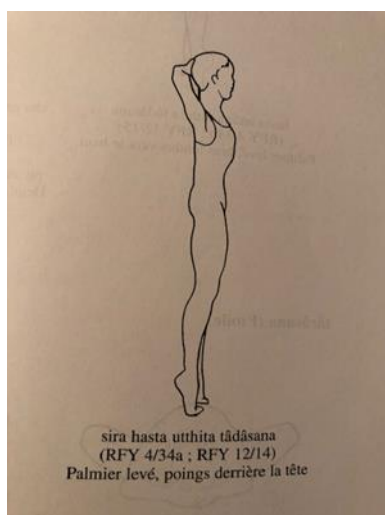


## 2) Torsion en crocodile

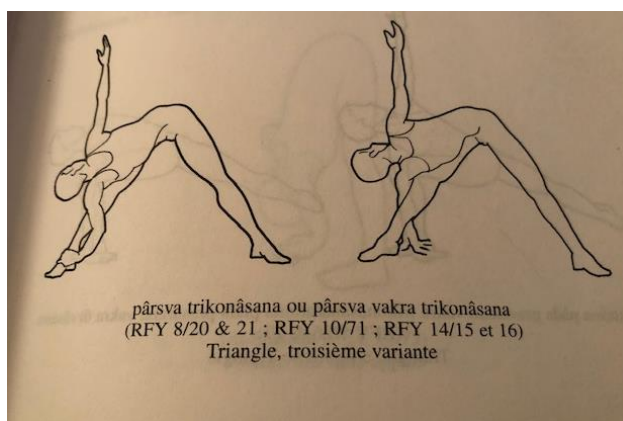


## A S A N A S (cf enregistrement audio 2)

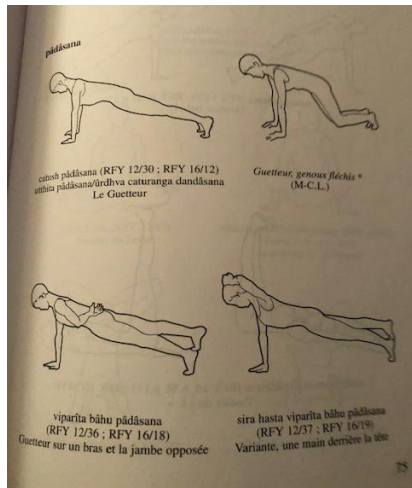
### 1) Posture du Palmier levé



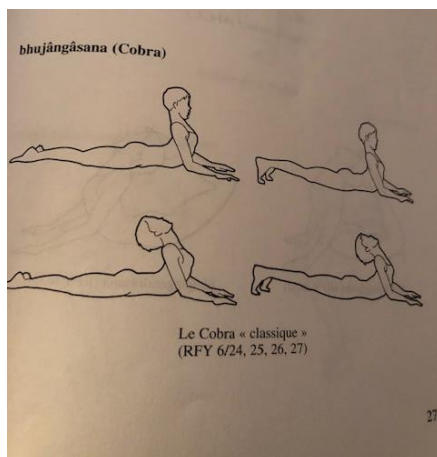
### 2) Posture du Triangle troisième variante



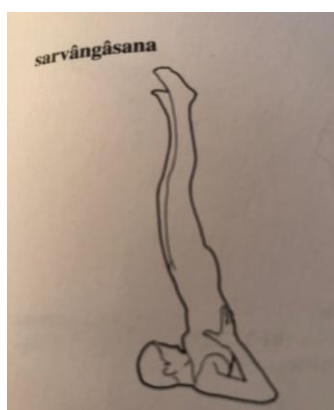
### 3) Posture du Guetteur



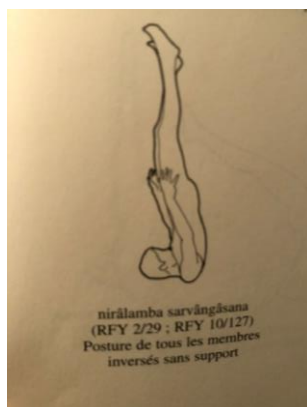
### 4) Posture du Cobra



### 5) Posture de la Chandelle



## 6) Posture de tous les membres inversés sans support



## 7) Posture de la Charrue

