

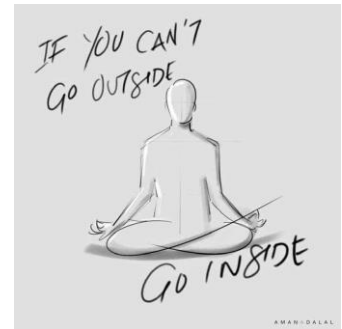


Les Cours de Françoise #2_17

24 mars 2021

Bonjour à tous

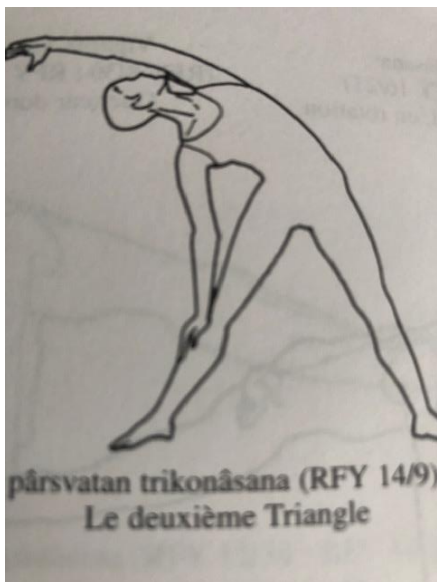
En attendant de se revoir ... j'espère que vous allez bien
Très bonne pratique et à bientôt
Amitiés en yoga
Françoise M



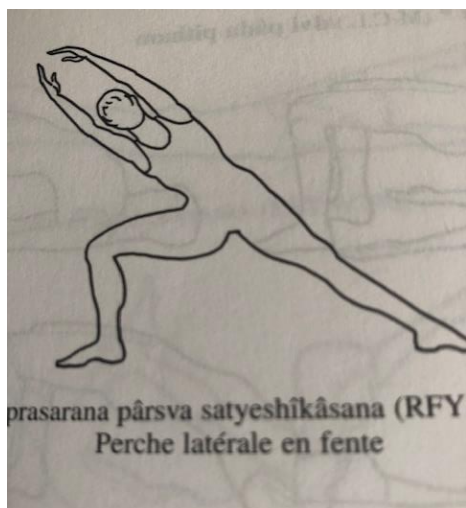
PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

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

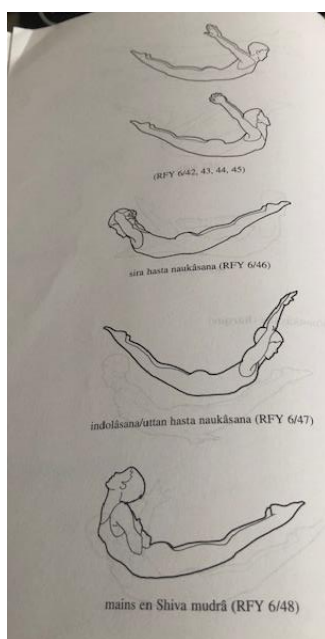
1) Posture du Deuxième Triangle



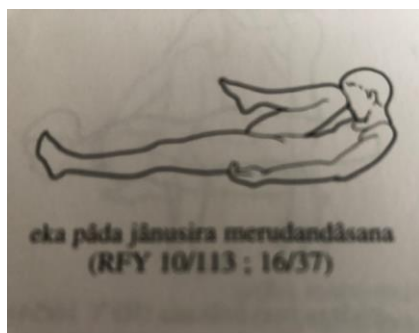
2) Perche latérale en fente



3) La Barque



4) Merudandasana



5) Le Fœtus

