



Les Cours de Françoise #2_18

31 mars 2021

Bonjour à toutes et tous

Je vous espère en bonne forme avec ces belles journées ensoleillées...

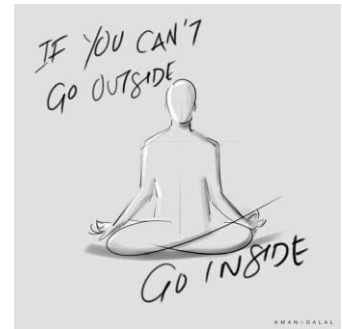
Je vous propose cette semaine de choisir le travail préliminaire qui vous convient après les respirations... ou de pratiquer la salutation au soleil

Et vous souhaite un bon week-end de Pâques...

Je vous embrasse

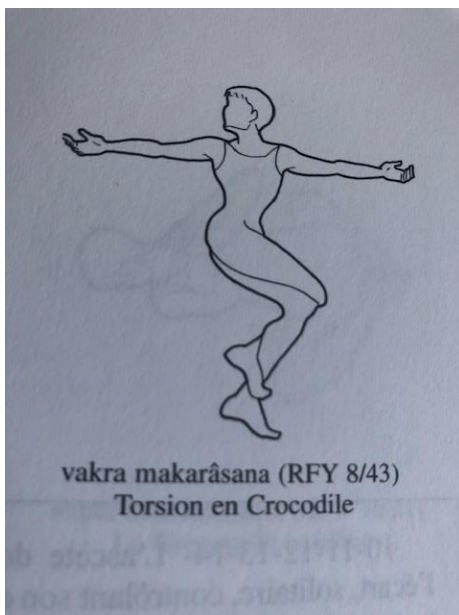
Amitiés en yoga

Françoise M

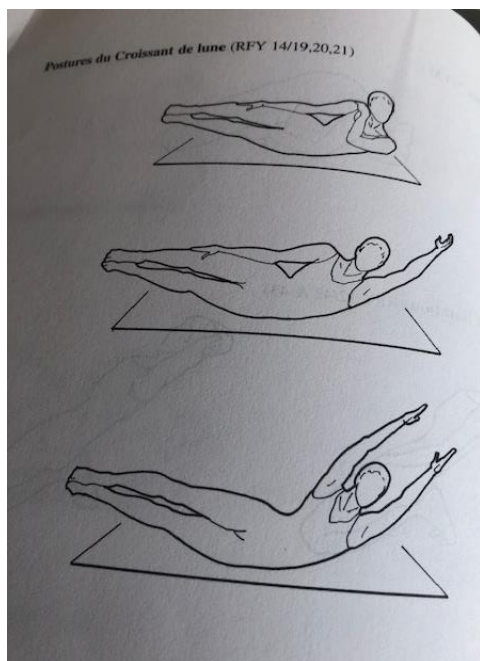


A S A N A S (cf enregistrement audio)

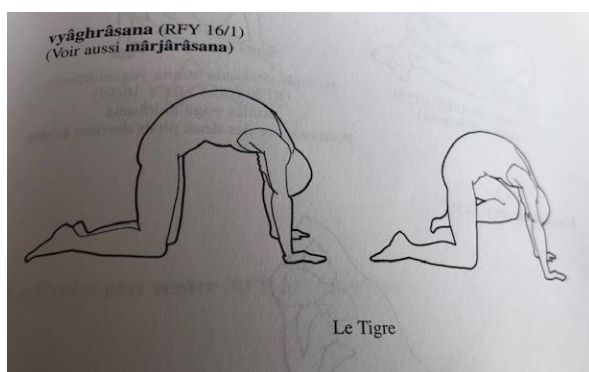
1) La Torsion en Crocodile



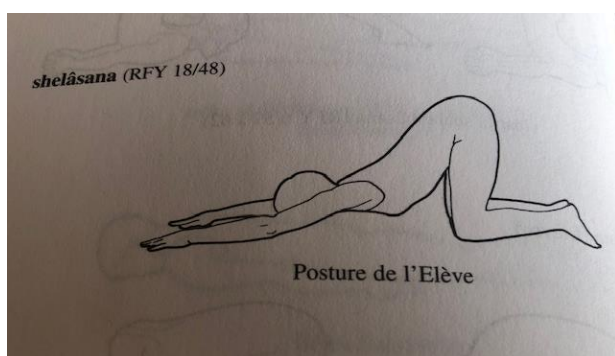
2) Posture du Croissant de Lune



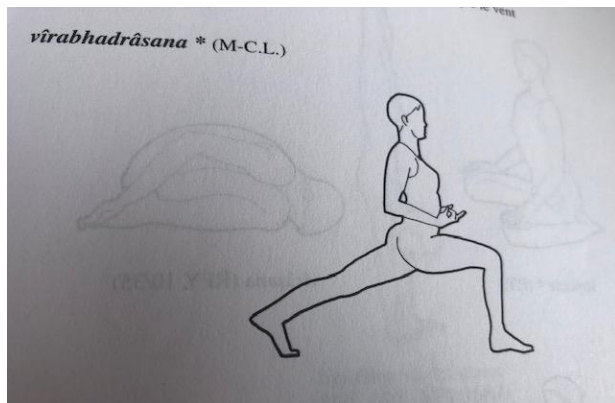
3) Posture du Tigre



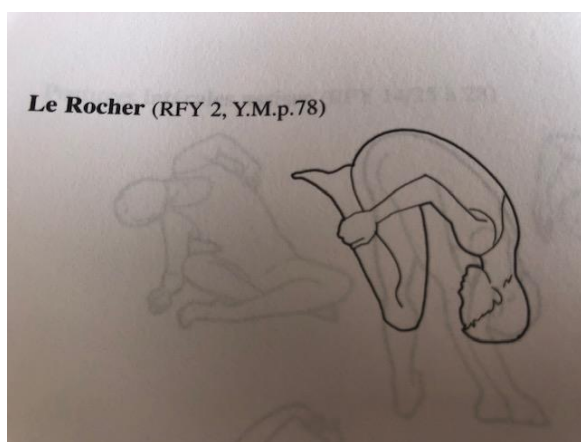
4) Posture de l'Elève



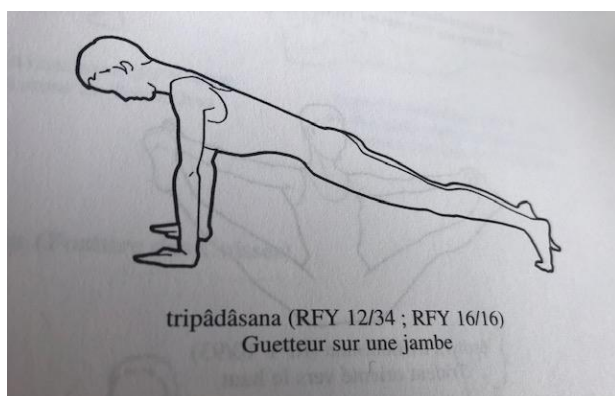
5) Posture Vitabhadrâsana



6) Posture du Rocher



7) Posture du Guetteur



8) Posture de l'Echine dorsale

