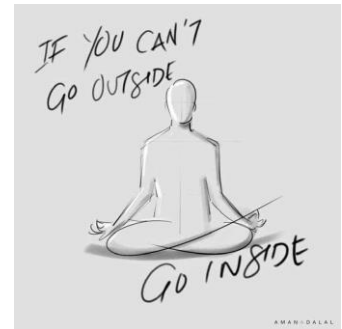




## Les Cours de Française #2\_20

14 avril 2021

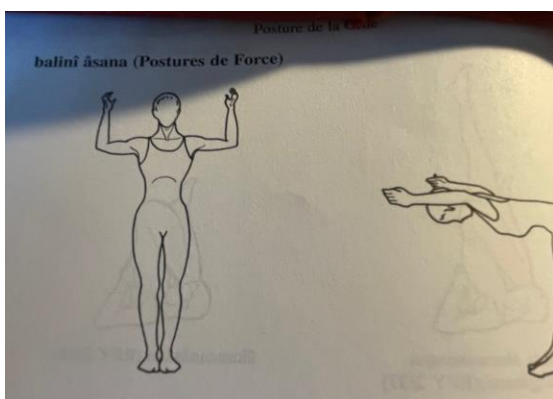
Bonjour à toutes et tous  
Très bonne pratique et bonnes vacances ... nous nous retrouvons  
dans 2 semaines  
Amitiés en yoga  
Françoise



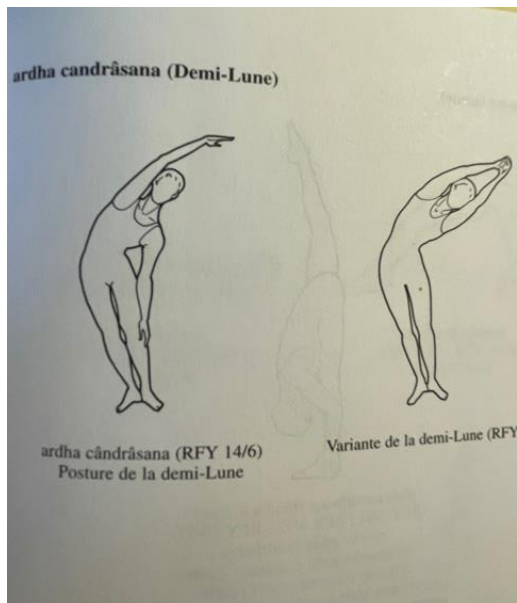
### PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

### ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

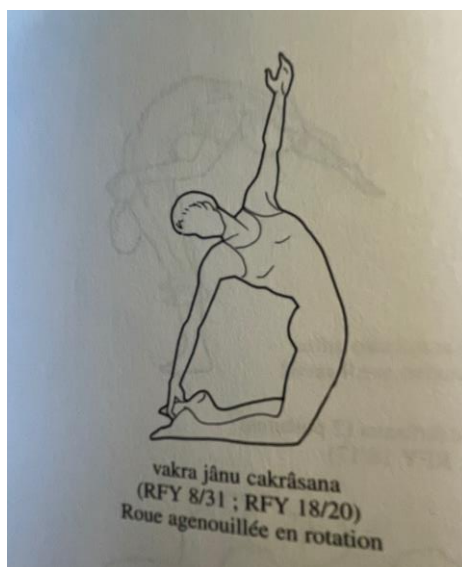
#### 1) La posture de Force



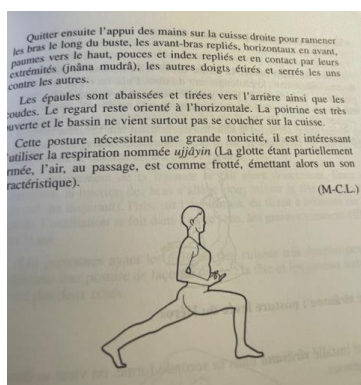
## 2) Posture de la demi-lune



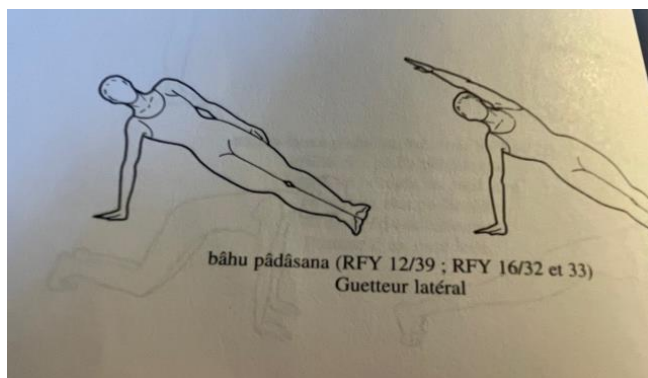
## 3) La roue agenouillée en rotation



## 4) Posture de la Fente



## 5) Guetteur latéral



## 6) Posture de Force sur le dos

