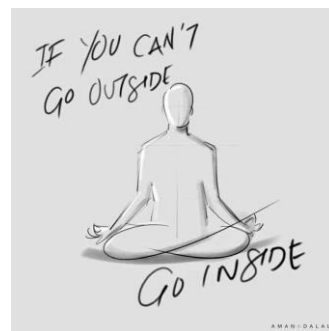




Les Cours de Française #2_21

26 avril 2021

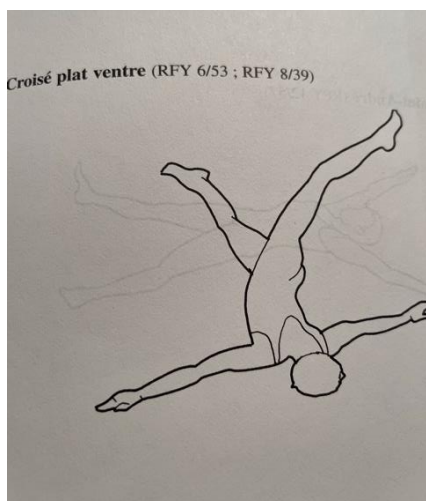
Bonjour à toutes et tous ...
Bonne pratique et très bon week-end
Le temps passe
À bientôt ?
Amitiés en yoga
Françoise



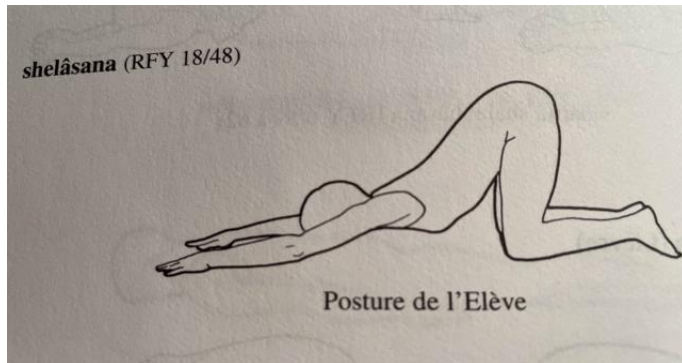
PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

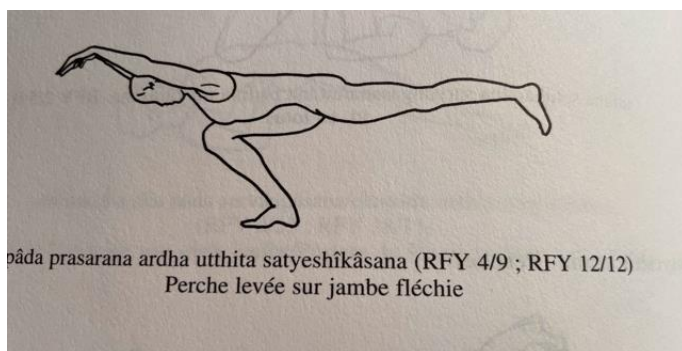
1) La posture du Croisé plat ventre



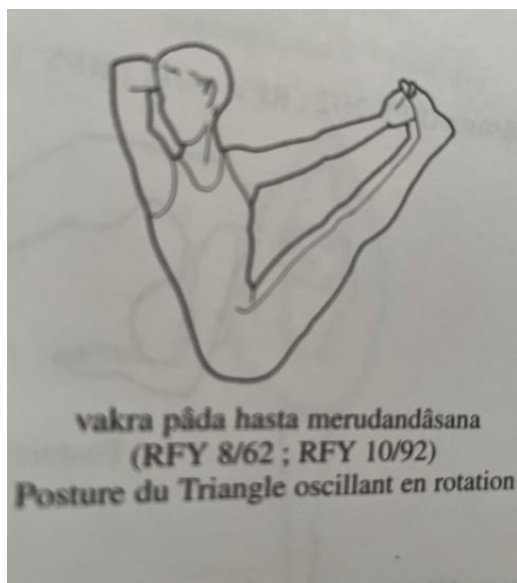
2) Posture de l'Elève – Shelasana



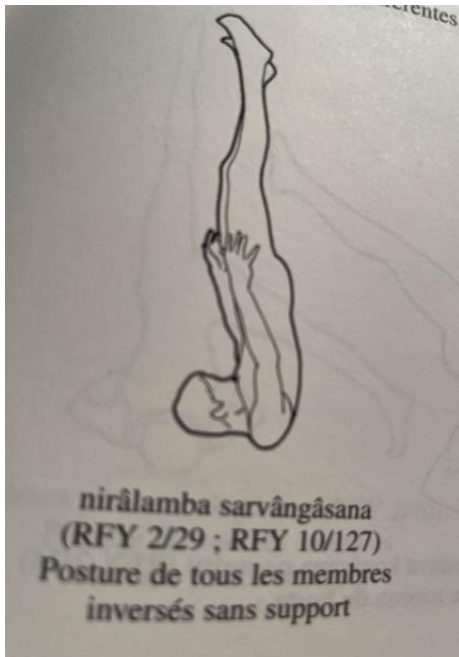
3) Posture de la Perche levée sur jambe fléchie



4) Posture du Triangle oscillant en rotation



5) Posture de tous les membres inversés sans support



6) Posture de la Charrue

