



Les Cours de Françoise #2_24

19 mai 2021

Bonjour à tous

Je m'aperçois que mon dernier cours n'est pas parti et malgré de nombreuses tentatives ne veut pas partir en l'état.

Je vais essayer de l'envoyer en plusieurs fois.

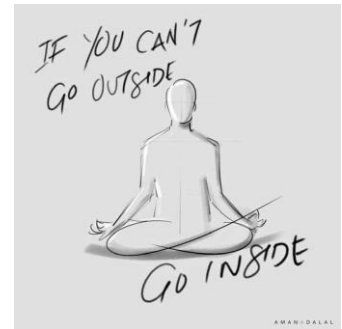
Désolée...

Croisons les doigts !

Bonne semaine à tous

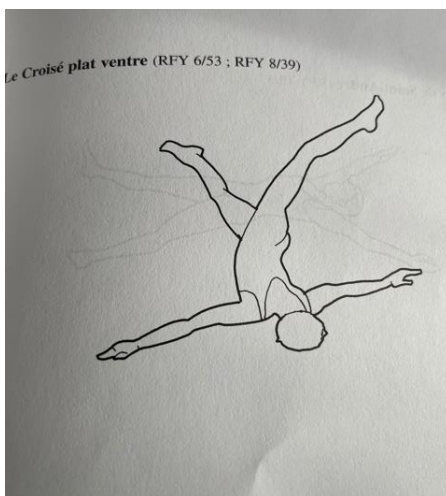
Amitiés en yoga

Françoise M



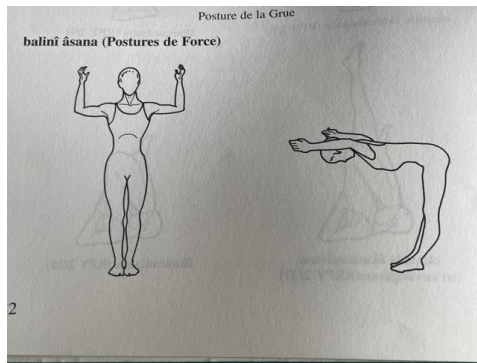
PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

Le croisé à plat ventre

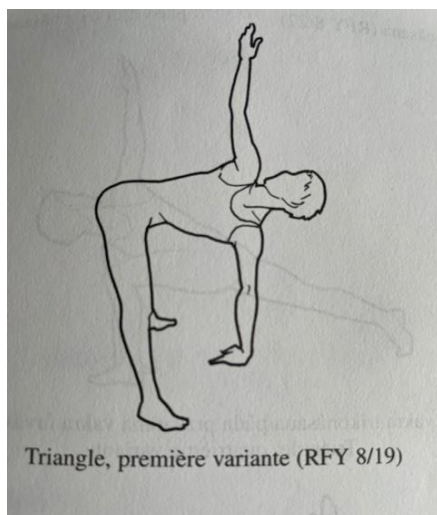


ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

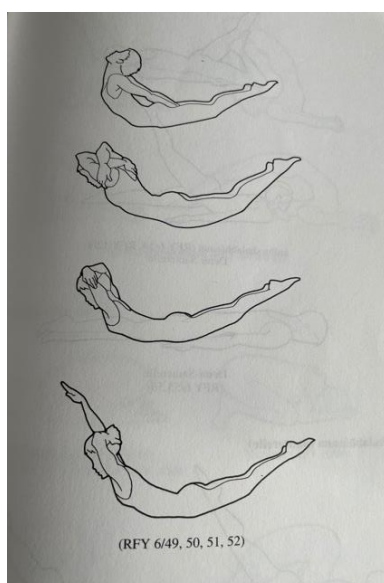
1) La posture de la Grue



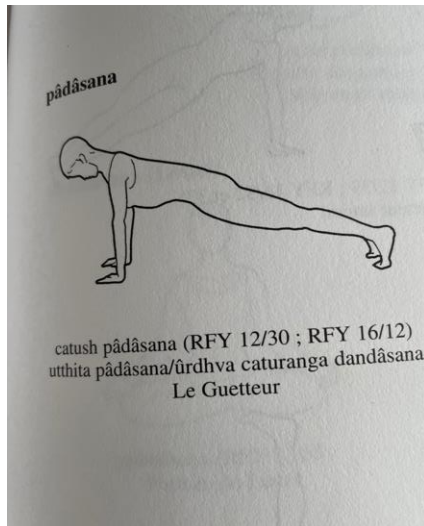
2) La posture du 1^{er} Triangle



3) La posture de la Barque



4) La posture du Guetteur



5) La posture du Chien qui s'étire

