



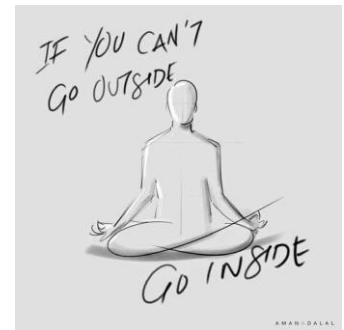
Les Cours de Françoise #2_26

2 juin 2021

Bonjour à tous

Profitez bien de ces belles journées ensoleillées...
Très bonne pratique à vous tous
Amitiés en yoga

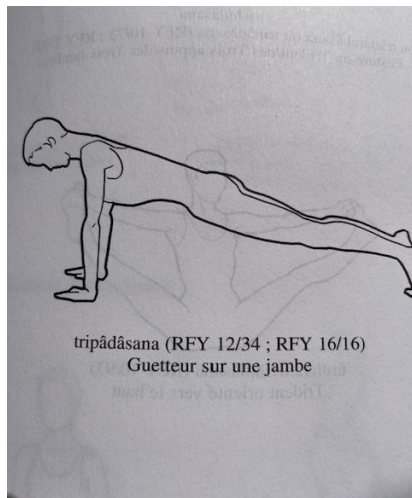
Françoise



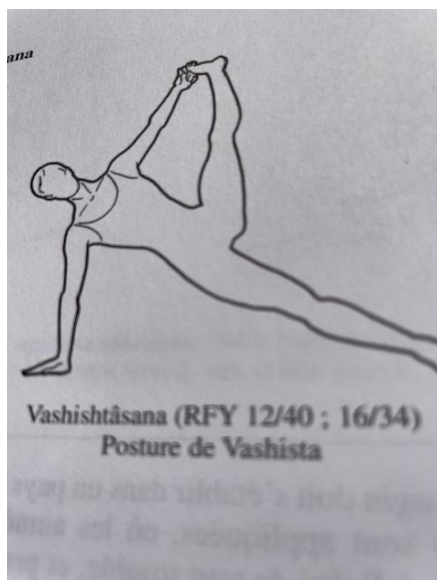
PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

1) La posture du Guetteur



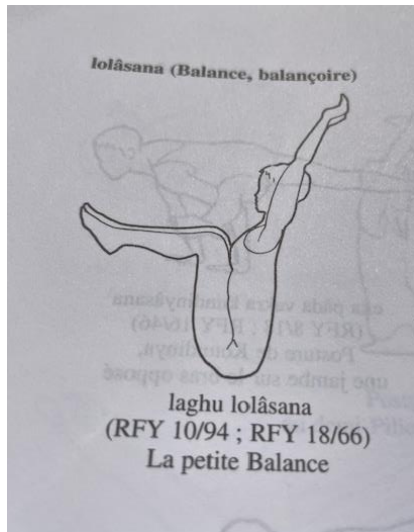
2) La posture du Guetteur latéral, Vashista



3) Posture du Triangle oscillant ou Trident orienté vers le haut



4) Posture de la Petite Balance



5) Posture Eka pada jānusira Merudandasana

