



## Les Cours de Française #2\_27

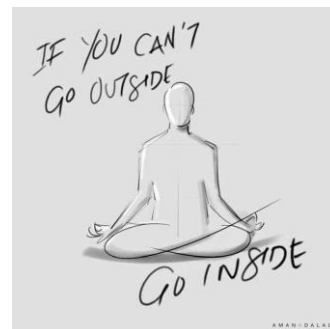
9 juin 2021

Bonjour à toutes et tous,

De belles journées ensoleillées pour nous faire oublier cette année morose

Très belle semaine - bonne pratique

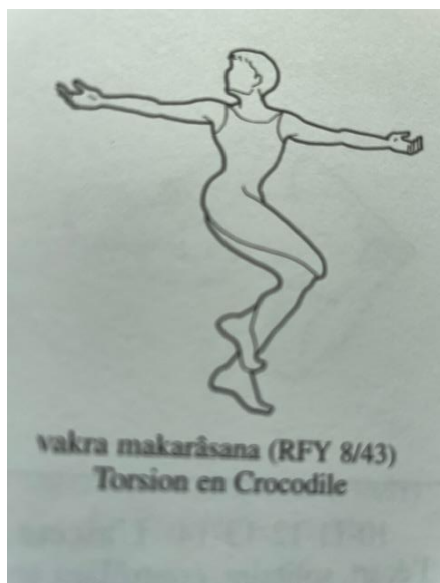
Françoise



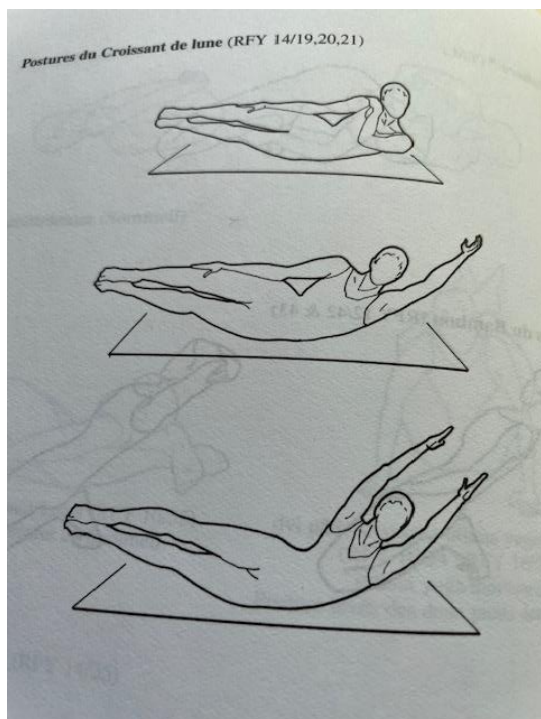
### PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

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

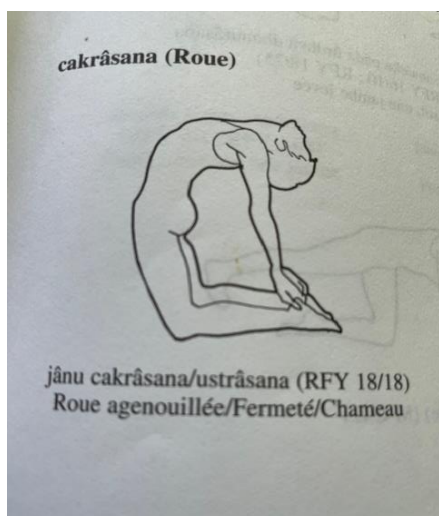
#### 1) La torsion en Crocodile



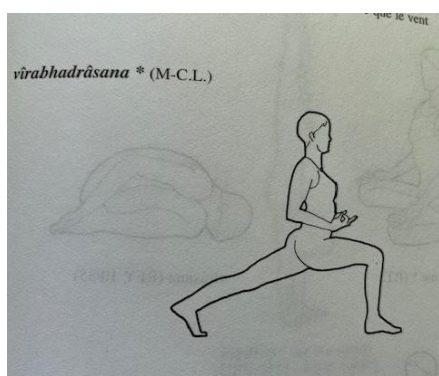
## 2) La posture du Croissant de Lune



## 3) La posture de la Roue agenouillée



## 4) Virabhadhrāsana



## 5) La posture du Bâton

