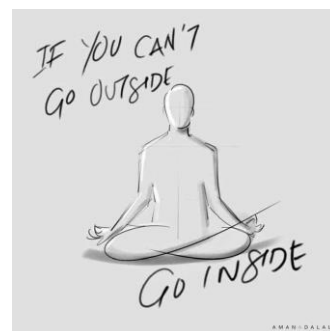




Les Cours de Françoise #2_28

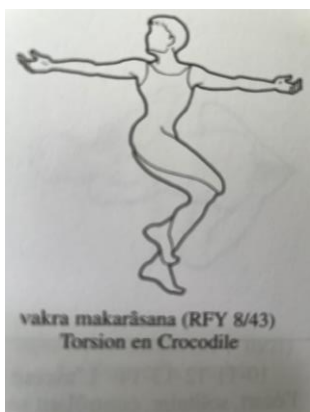
16 juin 2021

Bonjour à toutes et tous
Presque la fin de l'année ...
Un avant dernier cours avant l'été et le plaisir de se retrouver à la rentrée
N'oubliez pas - pour tous ceux qui ont soutenu le Cercle de yoga de Velizy par leur présence durant cette année - de renvoyer vos pouvoirs pour l'assemblée générale du 25 juin ..
Amitiés en yoga
Françoise M



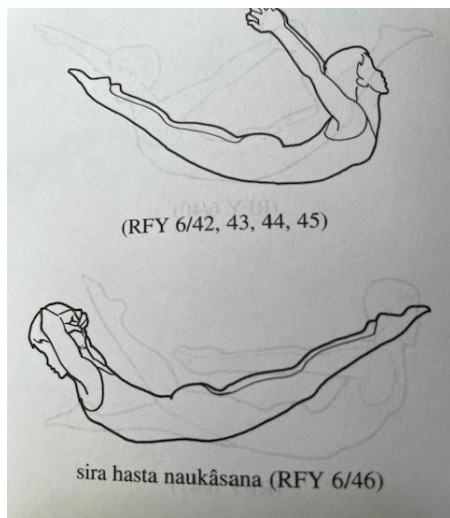
PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

1) La torsion en Crocodile

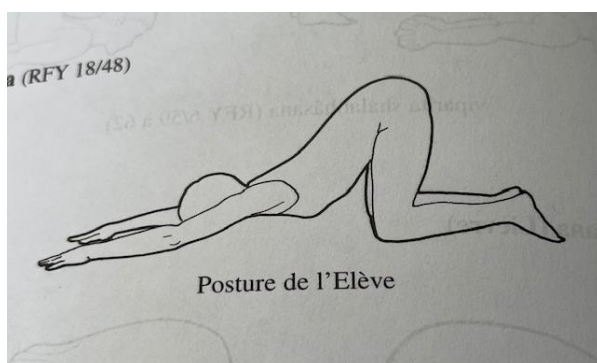


ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

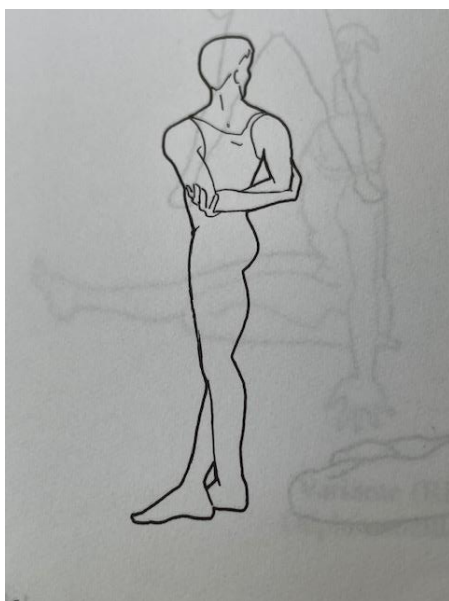
1) La Barque



2) La posture de l'Elève



3) La torsion debout



4) La posture de l'Arbre

