



Les Cours de Françoise #2_13

17 février 2021

Bonjour à toutes et tous

J'espère que vous allez bien et que le yoga vous aide à vous maintenir en forme...

Je vous fais parvenir ce 13ème cours du 2ème "confinement" en audio comme la semaine dernière ..

et je vous souhaite de bonnes vacances pour ceux qui en prennent ...

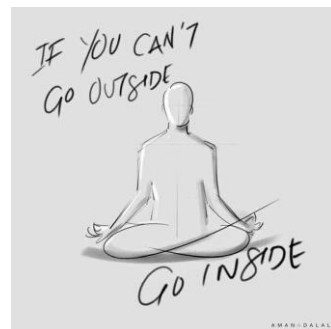
L'enregistrement suit en deux parties ..

Belle semaine et on se retrouve le 3 mars ..

Amitiés en yoga

Françoise

L'audio suit ...

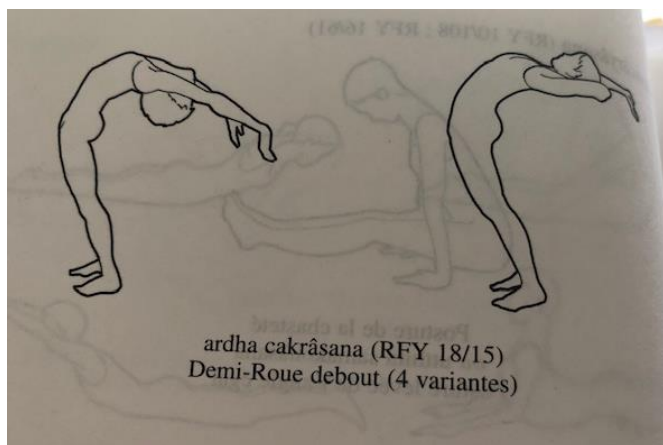


Cette semaine je vous propose un **enregistrement audio de ce 13ème cours ...**

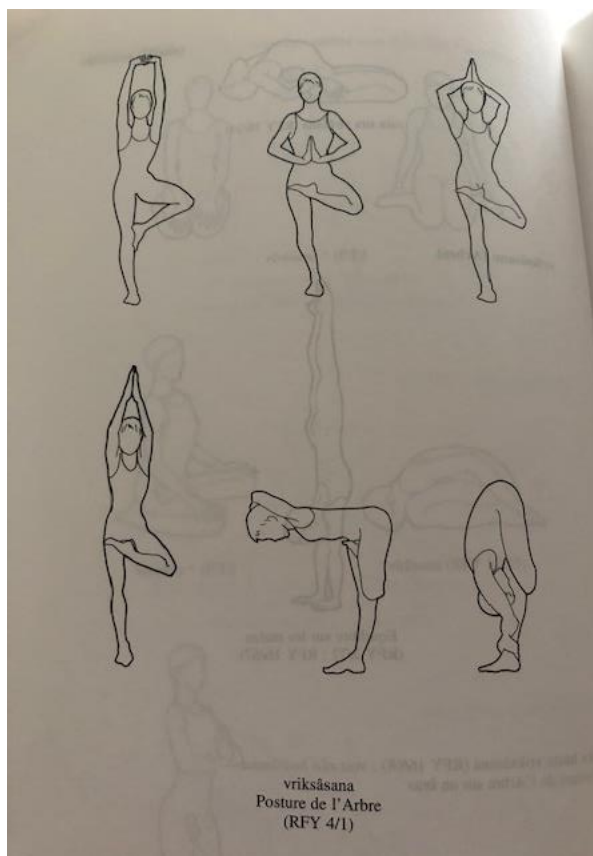
Je vous envoie le fichier en deux parties : la 1^{ère} étant la préparation et la seconde les postures.

A S A N A S (cf enregistrement audio)

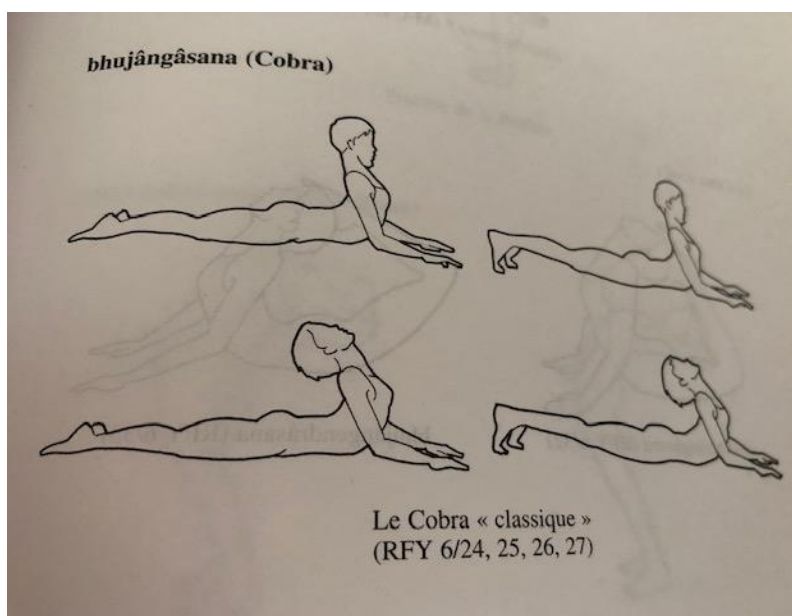
Demi-Roue debout



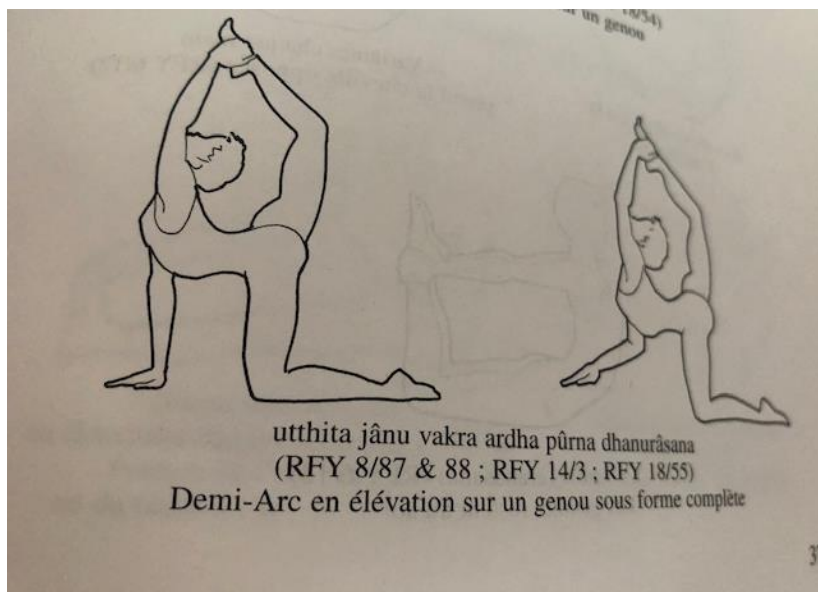
Posture de l'Arbre



Le Cobra



Demi-Arc en élévation



Le Fœtus

