



## Les Cours de Françoise #2\_22

5 mai 2021

Bonjour à toutes et tous ...

Je vous espère tous en bonne forme ...

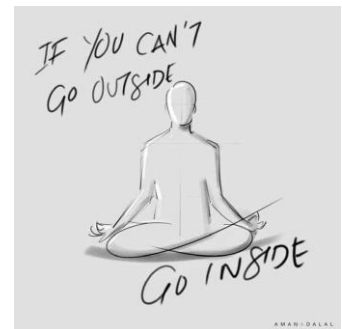
Et vous souhaite une bonne pratique

Prenez soin de vous et encore un peu de patience avant de se retrouver ...

Je vous rappelle qu'à la fin des cours je vous laisse libre du temps que vous désirez ou pouvez consacrer au pranayama et donc de terminer le cours à votre guise ...

Amitiés en yoga

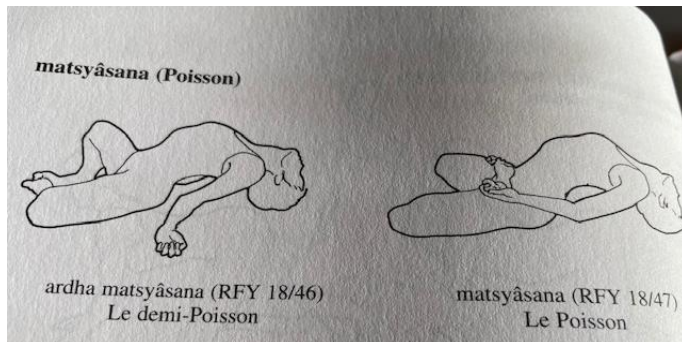
Françoise



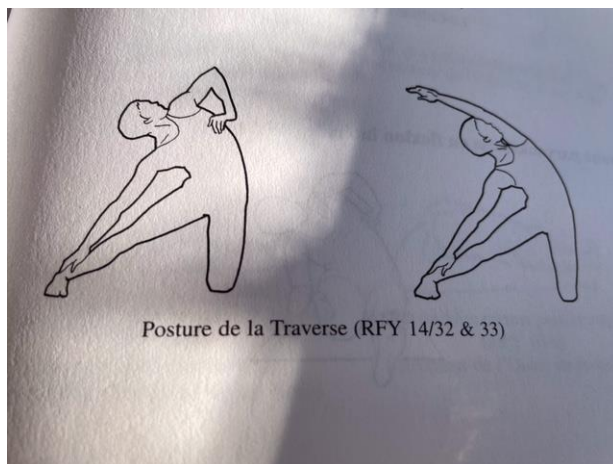
**PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)**

# ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

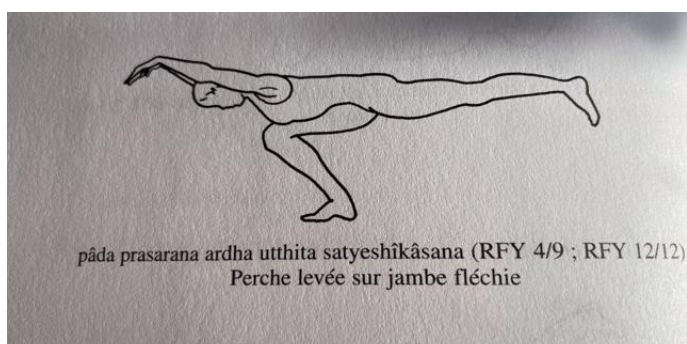
## 1) La posture du Poisson



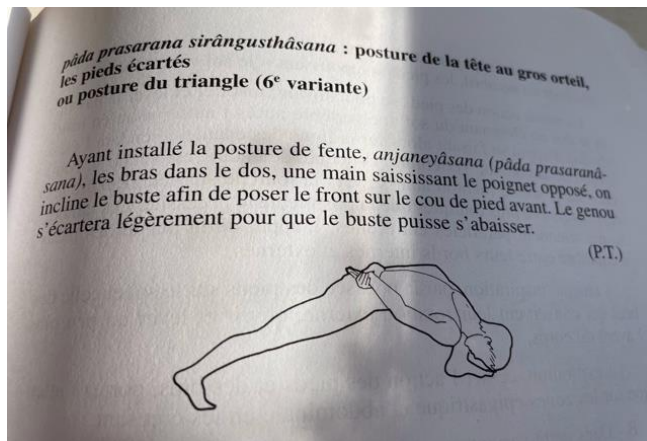
## 2) La Posture de la Traverse



## 3) La Perche levée sur jambe fléchie



#### 4) Posture de la tête au gros orteil



#### 5) Posture de l'Echine dorsale

