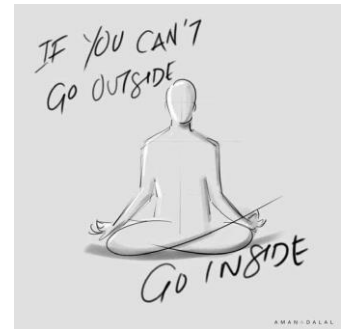




Les Cours de Française #2_23

12 mai 2021

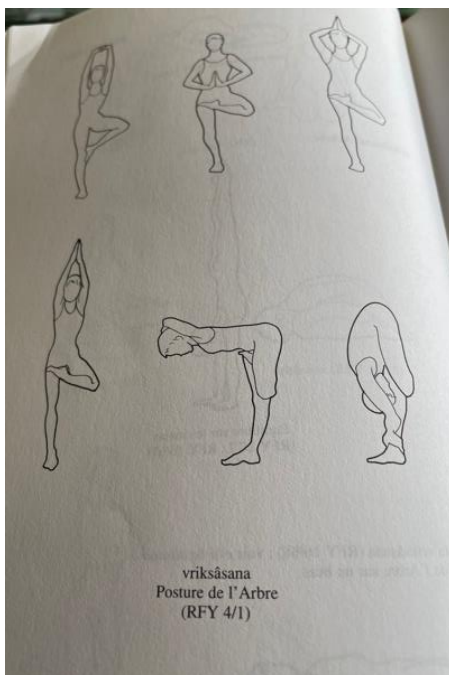
Bonjour à toutes et tous
Je vous espère en pleine forme physique grâce en partie au yoga
Très bonne semaine à tous
Amitiés en yoga
Françoise M



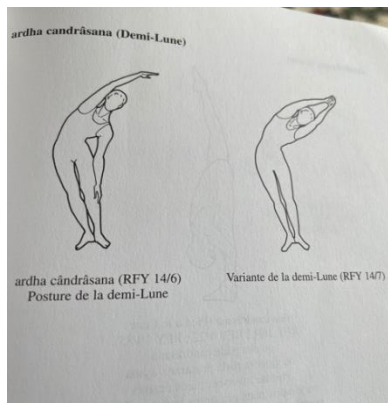
PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

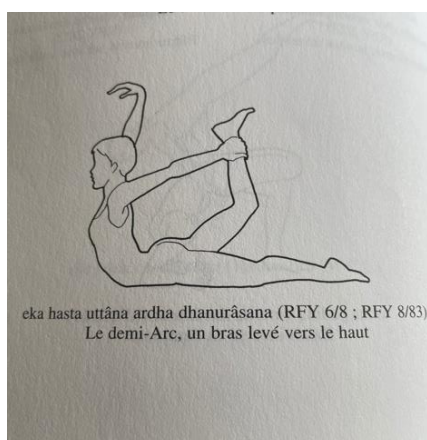
1) La posture de l'Arbre



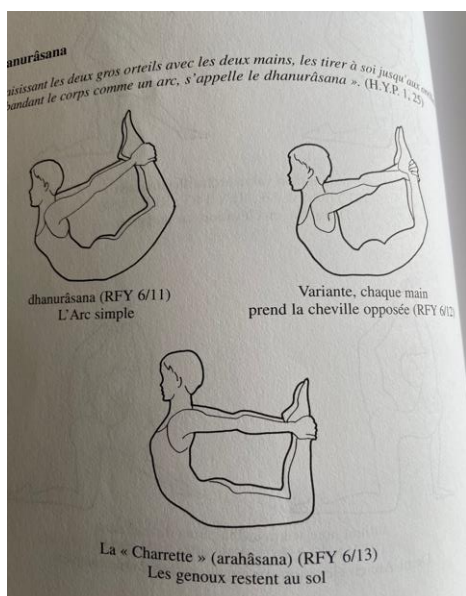
2) La posture de la demi-Lune



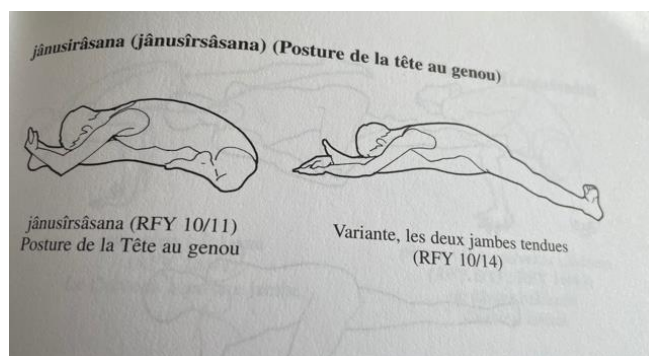
3) La posture du demi-Arc un bras levé vers le haut



4) La posture de l'Arc



5) La posture de la tête aux genoux



6) La posture de l'Echine dorsale

