



## Les Cours de Françoise

#2\_25

26 mai 2021

Bonjour à toutes et tous

Nous sommes presque au mois de juin et à la fin de cette année de cours....

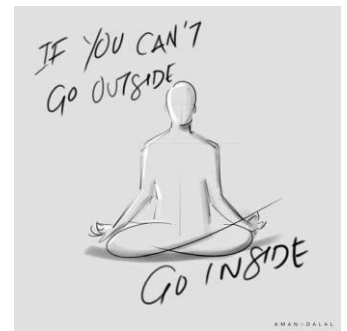
J'espère que votre persévérance et votre discipline sont toujours présentes.

Une occasion dans ces moments de travailler sur la constance ...

Je vous souhaite une bonne semaine ensoleillée

Amitiés en yoga

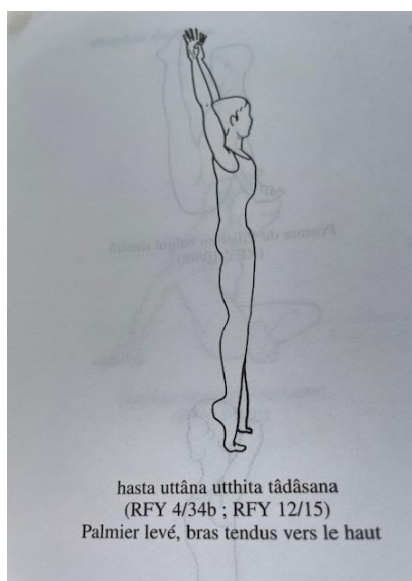
Françoise



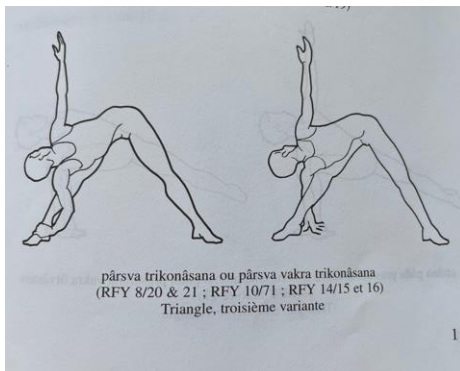
## PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

## ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

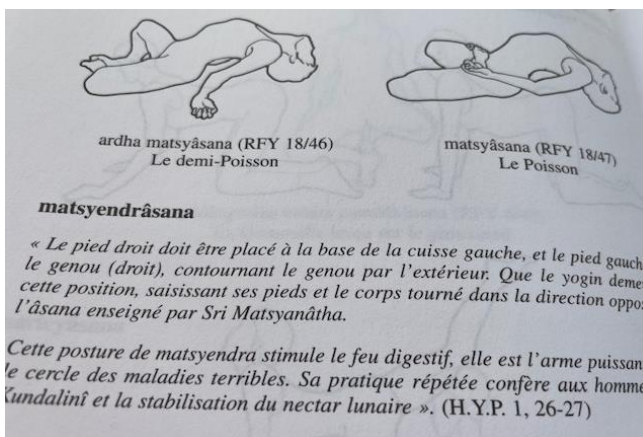
### 1) La posture du Palmier levé



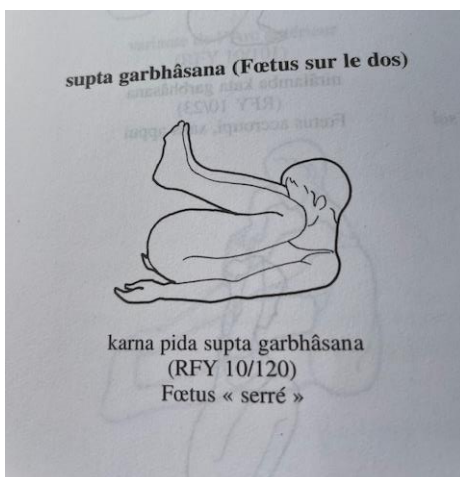
## 2) La posture du 3<sup>ème</sup> Triangle



## 3) La posture du Demi-Poisson



## 4) La posture du Fœtus sur le dos



## 5) La posture Akuncanasana

