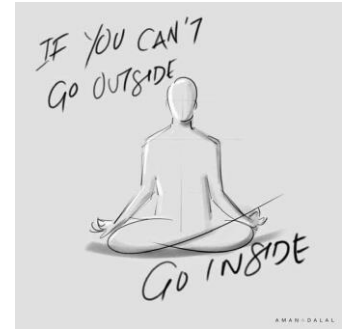




Les Cours de Françoise #2_29

23 juin 2021

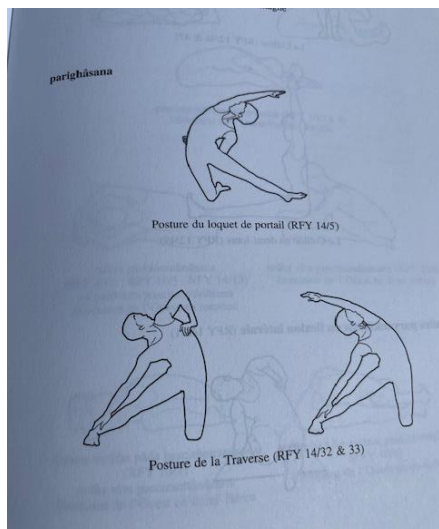
Bonjour à toutes et tous
Nous voici à la fin de cette année si particulière où nous n'avons pas eu le plaisir de nous voir et de pratiquer ensemble...
Je vous souhaite un très bel été riche en couleurs, en énergie et en retrouvailles et bien sûr en yoga
Je vous souhaite à nous tous une reprise en septembre et le plaisir d'une pratique commune
Très bel été et à très bientôt
Je vous embrasse
Françoise



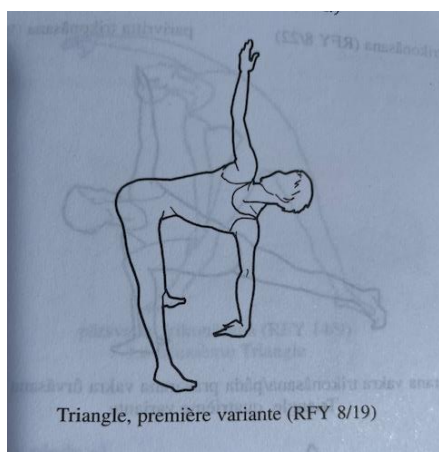
PRÉPARATION (cf enregistrement audio 1)

ASANAS et RESPIRATION (cf enregistrement audio 2)

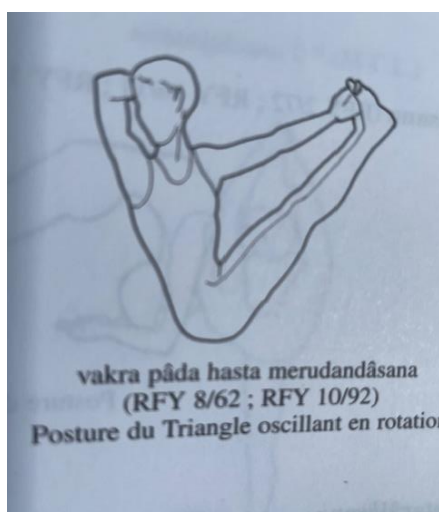
1) Parighâsana



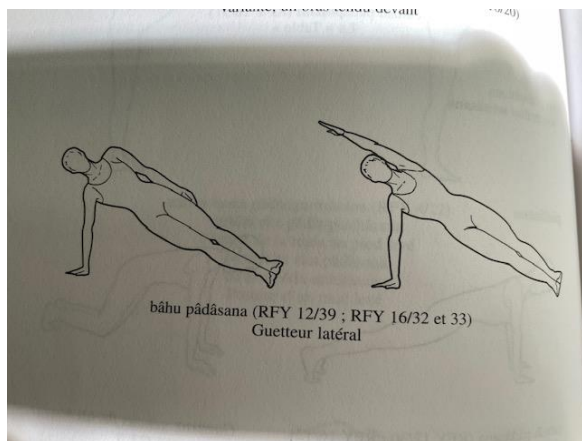
2) Posture du Triangle première variante



3) Posture du Triangle oscillant en rotation



4) Posture du Guetteur latéral



5) Posture royale

