Yoga pour reveiller son corps

Posture de l'enfant

Respirez profondément et posez la poitrine sur vos cuisses, tête sur le sol.

Chien tête en bas

Levez votre bassin en expirant, formez un triangle et étirez-vous vers le haut.

L'arbre

Inspirez, expirez et redressez-vous. Pied sur la cuisse levez les mains vers le ciel.