YOGA

Voici une sélection de postures de yoga que tu peux faire un peu partout, même en voiture!

Fais les postures de ton choix et garde la pose durant cinq grandes respirations.

LE PAPILLON

LA TORTUE

L'HUÎTRE

L'ARCHER

LE BATEAU

LA BRANCHE

L'ÉCREVISSE

L'ARAIGNÉE

L'ÉVENTAIL

LA PINCE

©TaTribu

LE BATEAU

LA BRANCHE

L'ÉCREVISSE

L'ÉVENTAIL

LA PINCE

L'ARAIGNÉE

LE PAPILLON

L'ARCHER

LA TORTUE

L'HUÎTRE