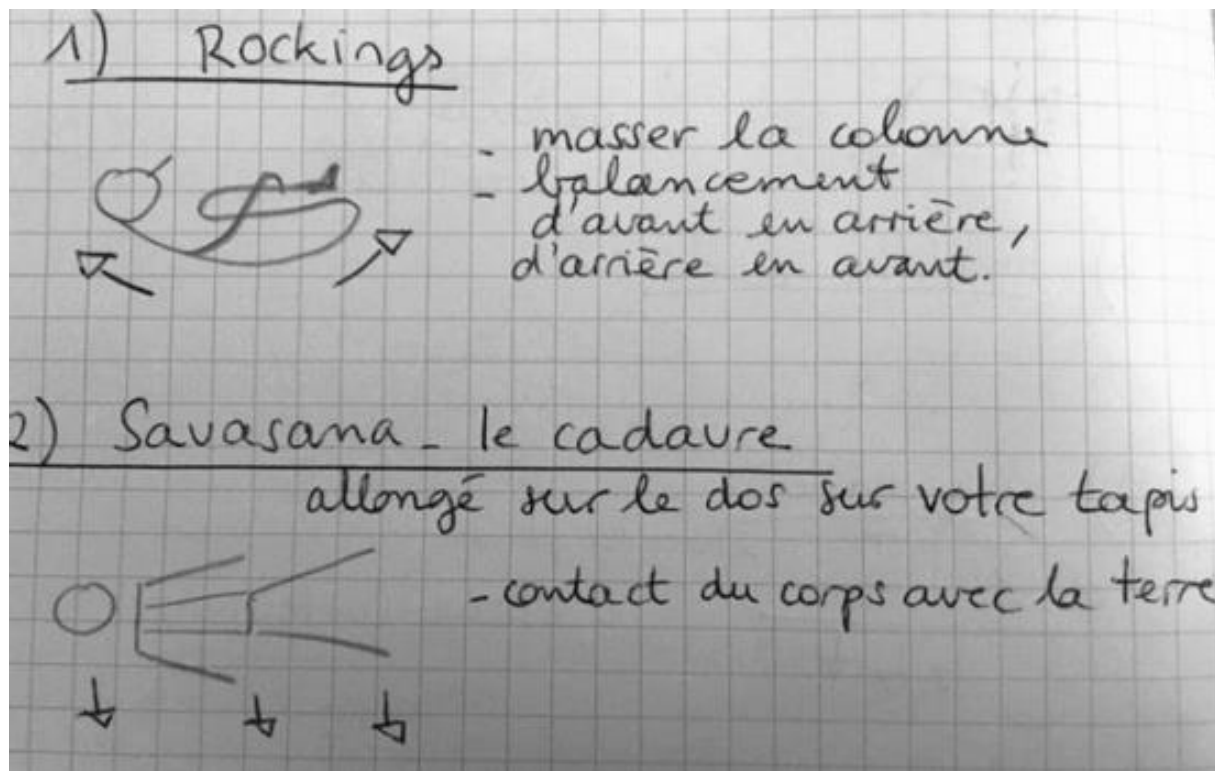
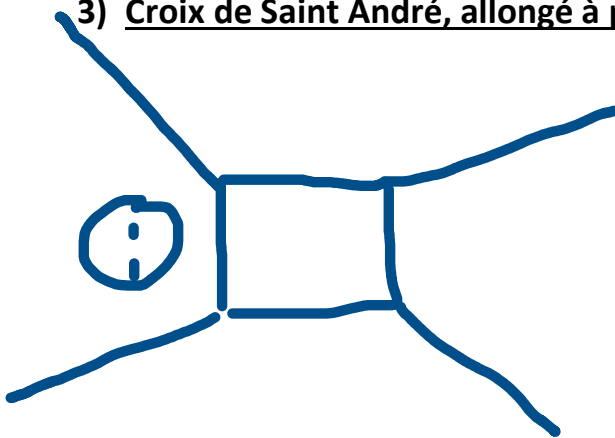


COURS YOGA SEMAINE DU 6 AVRIL 2020

Emmeline Chabbal - Nantes



3) Croix de Saint André, allongé à plat dos sur le tapis

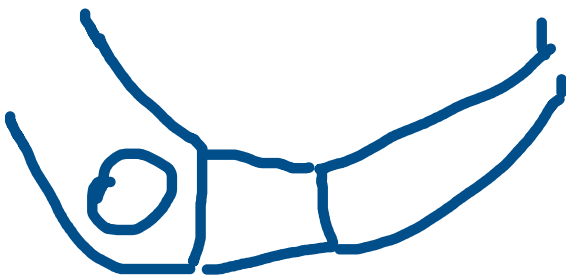


A chaque inspir, diriger le souffle jusqu'aux extrémités, jusqu'au bout des pieds, jusqu'au bout des doigts.

A chaque expir, diriger le souffle vers le bassin, le bas ventre.

Plusieurs fois, en conscience.

4) Ardha candrasana - Demi-lune, allongé à plat dos, à partir de la croix de St. André



Garder bassin face au ciel.

Les deux fesses en contact avec la terre